o colecţie

VIAŢĂ SĂNĂTOASĂ C9

A & o-’> >

^

Galati s „

i

ATL

I█<

O N

AH

*

*

S.C.C HOFIGAL EXPORT IMPORT SA INTRAREA S

i ^ 5 . v i ^ x r » . » - a

> .

■■Inven tasaf",

JEAN CARPER este autoare de succes, redactor de ziar şi o autoritate de prim rang tn domeniul sănătăţii şt nutriţiei. A scris 22 de cărţi, printre care Cum să-ţi păstrez/ sănătatea creierului (Curtea Veche Publishing, 2004), The *Miracle Cures, Food —* Your *Miracle Medicine* şi The Food Phamiacy. Rubrica ei lunară, Fot Smarf, din suplimentul USA W*eekend* al Gannett's Sunday este preluată în 560 de ziare pe tot cuprinsul Statelor Unite, având peste 43 de milioane de cititori fideli.

A fost corespondent principal pe probleme de sănătate pentru CNN, perioadă în care a primit prestigiosul premiu ACE al industriei televiziunii prin cablu pentru o serie de reportaje despre cancerul cerebral. A scris peste 200 de articole pentru publicaţii din întreaga ţară şi a apărut în numeroase programe de televiziune, printre care: Today Show, Good Moming *America, Dateline* şi Exfra.

Pentru cartea inovatoare Cum să *oprim îmbătrânirea* a primit un premiu pentru „exceienfă în jurnalism" din partea Asociaţiei Americane pe Probleme de îmbătrânire, în cadrul căreia a ocupat şi funcţia de vicepreşedinte. Este membră a consiliului consultativ al American Botanical Council, cea mai avizată sursă de informaţii despre ierburile medicinale.

A absolvit Ohio Wesleyan University of Delaware, din partea căreia a primit premiul pentru realizări deosebite.

In prezent, locuieşte în Washington, DC, şî Florida.**JEAN CARPER**

Cum să oprim îmbătrânirea

Un plan radical pentru a rămâne tânăr a face reversibil procesul de îmbătrânire

Ediţia a III-a

Traducere din limba engleză de
EUGEN DAMIAN

BUCUREŞTI, 2008Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României CARPER, JEAN '
Cum să oprim îmbătrânirea : un plan radical pentru a rămâne tânăr şi a face reversibil procesul de îmbătrânire / Jean Carper; trad.: Eugen Damian. - Ed. a 3-a. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2008 ISBN 978-973-669-595-7

I. Damian, Eugen (trad.)

616-053.9

Coperta: Griffon ano Swans Productions www.gnffon.ro

JEAN CARPER Stop Ag*ing Now!*

ISBN 978-973-669-595-7Lui *Joan, Judy, Larry, Bob*, Nafe//a, Tbeo

Mulţumiri
f

Autoarea acestei cărţi a adunat Sa un loc idei reprezentând o sinteză a gândirii actuale a multor oameni de ştiinţă. Timp de aproape două decenii, în calitate de jurnalist în domeniul medical, am avut privilegiul de a avea acces la fluxul de noi teorii şi cercetări în legătură cu importanţa antioxidanţilor, a radicalilor liberi şi a altor substanţe din alimente, materiale despre suplimentele pentru sănătate şt acum despre îmbătrânire, cea mai impresionantă preocupare legată de sănătatea umană. Oamenii de ştiinţă, în număr de câteva mii, pe care i-am cunoscut în acest timp au îmbogăţit mereu paleta de idei care a culminat cu această carte.

Vreau să-i menţionez, în mod deosebit, pe câţiva dintre cei care au influenţat cel mai mult propunerea şi conturarea ideilor inovatoare prezentate în Cum *să* oprim îmbătrânirea. Unii dintre aceşti oameni de ştiinţă îmi erau necunoscuţi atunci când am început cartea, alţii se aflau în agenda mea de ani de zile.

Atunci când am început cercetarea pentru această carte, numele care apărea la tot pasul în scrierile legate de radicalii liberi şi de îmbătrânire era cel al doctorului Denham Harman, recunoscut acum ca fiind omul care, în urmă cu 40 de ani, s-a gândit pentru prima dată la teoria îmbătrânirii provocate de radicalii liberi. împreună cu soţia lui, Helen, a luat suplimente alimentare aproape chiar din acel moment şi reprezintă ei înşişi dovezi ale validităţii ideilor şi cercetărilor de pionierat ale dr. Harman. Atât eu, cât şi întreaga lume îi datorăm recunoştinţă pentru faptul că a descoperit şi ne-a spus cum să ne ferim de unele dintre suferinţele cauzate de îmbătrânire.

Dintre ceî care au adus o mare contribuţie la această carte şi la cunoaşterea ştiinţifică legată de îmbătrânire şi de bolile de bătrâneţe,deşi nu sunt întotdeauna menţionaţi direct în text, fac parte: dr. John Weisburger, care continuă să mă lumineze în legătură cu complexitatea antioxidanţilor şi cancerigenilor, mai întâi la Institutul Naţional pentru Studiul Cancerului şi acum la Fundaţia Americană pentru Sănătate; dr. Mary Enig, fost cercetător la Universitatea din Maryland, care a recunoscut pericolul reprezentat de grăsimile poli nesaturate şi de acizii graşi de tip trans încă din 1980, practic înaintea tuturor; dr. Dean Jones, cercetător la Universitatea Emory în domeniul gluta- tionului, care mî-a explicat cu răbdare numeroasele calităţi ale acestui puternic antioxidant; dr. William Lands, aflat acum la Institutul Naţional de Sănătate, mentorul meu în domeniul chimiei şi al problemelor de sănătate legate de acizii graşi — şi anume, omega-3 şi omega-6. Şi cât de grea ne-ar fi viaţa fără numeroşii oameni de ştiinţă de la Şcoala de Sănătate Publică de la Harvard şi de la Centrul de Nutriţie Umană privind îmbătrânirea al Departamentului de Agricultură al SUA de la Universitatea Tufts. Ei au desfăşurat o importantă muncă de pionierat în domeniul substanţelor nutritive, al sănătăţii şi îmbătrânirii: în mod special, dr. Charles Hennekens şi dr. Walter Willett de la Harvard, iar la Tufts, dr. Simin şi Moshen Meydani şi dr. Jeffrey Blumberg. De asemenea, printre pionierii proeminenţi în domeniul radicalilor liberi, antioxidanţilor şi al bolilor provocate de bătrâneţe sau asociate cu îmbătrânirea se află dr. Bruce Ames şi dr. Gladys Black, de la Universitatea California din Berkeley, precum şi dr. Roy Walford de la UCLA, ale căror cercetări şi apariţii publice au adus o contribuţie importantă la evoluţia înţelegerii bolilor legate de îmbătrânire.

Recunoştinţa mea se îndreaptă de asemenea către oamenii de ştiinţă care au revizuit anumite părţi din această carte, înainte de a fi publicată.

Aduc mulţumiri editorului meu, Gladys Justin Carr, a cărei viziune a făcut posibilă această carte, precum şi agentului meu literar, Raphael Sagalyn, care e, fără îndoială, cel mai bun, mai grijuliu, mai meticulos şi mai entuziast agent pe care şi l-ar putea dori un autor. în plus, pentru ajutorul dat în modelarea structurii şi a conţinutului cărţii în timpul scrierii ei, îi mulţumesc nespus celui mai bun redactor şi prietenei mele, Thea Flaum.Această carte discută fenomenul îmbătrânirii şi sugerează un număr de strategii referitoare la dietă, pe care cercetările ştiinţifice le recomandă ca având potenţialul de a încetini efectele acestui proces. Cunoştinţele noastre despre îmbătrânire sunt incerte şi în permanentă schimbare. In acest moment, nimeni nu are toate răspunsurile, inclusiv autoarea acestei cărţi, care nu e nici medic, nici om de ştiinţă. Cititorii care ştiu că suferă de o anumită boală sau se află sub tratament medicamentos sunt încurajaţi să ceară sfatul unui medic calificat înainte de a lua orice fel de suplimente alimentare descrise în această carte. Informaţiile conţinute de această lucrare sunt recomandate adulţilor şi nu copiilor, doar dacă nu este

specificat altfel. Autorul şi editorul nu îşi asumă responsabilitatea pentru efectele adverse rezultate din aplicarea informaţiilor descrise în această carte.

Introducere

Mare parte a materialului din această carte provine din interviuri ale autoarei cu cercetători, lucrări prezentate în cadrul unor conferinţe ştiinţifice, căutări cu ajutorul computerului în bazele de date ce conţin noutăţi medicale atât din publicaţiile de popularizare, cât şi din cele specializate, ca şi expunerile ştiinţifice publicate în revistele de specialitate.

CUXIRIH TINCRCţIl S€ AFLA AICI, ACUM — şi vA stA IA ÎNDCMANA

îmbătrânirea — deteriorările organismului care apar pe măsură ce înaintaţi în vârstă — este în realitate şi în bună măsură o boală monumentală şi progresivă provocată de deficienţe. Ea începe la maturitate, creşte la vârsta mijlocie şi face un sait uriaş după 50 de ani. O puteţi preveni şi corecta într-o uimitoare mâsurâ, conservându-vâ şi re- câştIgându-vâ tinereţea şi vitalitatea, dar şi mârindu-vâ durata de viaţâ.

I3acă ar exista o poţiune magică prin care să ne conservăm tinereţea, cine n-ar lua-o? Cu toate acestea, perspectiva unui elixir al tinereţii nu mai e chiar aşa de îndepărtată. De fapt, astfel de agenţi extraordinari ne sunt disponibili aici, acum. Un adevăr izbitor este acela că oamenii de ştiinţă au identificat deja zeci de substanţe care atacă chiar esenţa îmbătrânirii, încetinind şi chiar inversând procesul de deteriorare pe care îl considerăm azi ca fiind îmbătrânirea normală. Şi, deşi poate nu v-aţi dat seama, aveţi practic un acces larg la toate aceste el ixiruri.

Puterile incredibile ale acestor poţiuni contra îmbătrânirii se dezvăluie zilnic în laboratoare prestigioase din lumea întreagă — în plus, sunt uşor de obţinut şi remarcabil de sigure.

Introducere

Ele se găsesc în hrană, în cutia cu vitamine şi în magazinele cu alimente sănătoase. Şi costă puţin, mai ales în comparaţie cu preţul uriaş al nefoiostrii lor.

Introducere 1

Oricât de inimaginabil vi s-ar părea, stă în puterea dumneavoastră să vă menţineţi sau să vă recăpătaţi multe dintre facultăţile şi starea de bine care, de obicei, dispar treptat, odată cu vârsta. Pentru prima dată în istorie, oamenii de ştiinţă se concentrează tot mai mult nu doar asupra combaterii bolilor individuale, ci asupra întregului proces de îmbătrânire şi asupra a ceea ce înseamnă el în realitate —distrugerea, clipă de clipă, a celulelor slăbite şi neprotejate care, la scară mare, conduce la o degenerare regretabilă şi înfricoşătoare a trupului şi a minţii.

Dar în prezent ştiinţa presupune că o asemenea îmbătrânire nu este inevitabilă, şi nici măcar naturală. Este, de fapt, o stare umană nefirească ce poate fi prevenită şi tratată într-un stadiu incipient.

Mulţi cercetători remarcabili ai zilelor noastre văd în îmbătrânire nu o consecinţă inevitabilă a timpului, ci o boală în sine — boala multilaterală finală cauzată de atacuri de o viaţă ale mediului asupra celulelor, care conduce la o degenerare înceată a trupului şi culminează cu multiple colapsuri ale funcţiilor acestuia (ceea ce numim astăzi boli cronice). La fel ca toate procesele de îmbolnăvire, îmbătrânirea poate fi încetinită şi uneori recuperată. Există din ce în ce mai multe dovezi care spun că puteţi interveni la orice vârstă în acest proces de deteriorare. Nu e niciodată prea devreme sau prea târziu pentru a încerca întreruperea acestui proces.

FRONTIERA CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Implicaţiile exploziei de întrebări referitoare la cauzele îmbătrânirii şi leacul lor sunt incredibile şi încă neapreciate pe scară largă. Oamenii de ştiinţă pot proclama astăzi, în mod realist, faptul că, după secole în care omenirea a căutat himericul izvor al tinereţii, ei au reuşit să localizeze o parte din el în străfundurile alcătuirii genetice a celulelor. Mulţi cred că în ADN rezidă o primă cauză a îmbătrânirii şi o cale de a o încetini. Descoperirea s-ar putea dovedi un moment istoric în controlul destinului uman şi al longevităţii.

De exemplu, „vitaminele antioxidante", despre care auziţi că ar fi folositoare în prevenirea cancerului, bolilor de inimă, artritei şi bolilor neurologice, acţionează printr-un unic mecanism fundamental: înăbuşă răul produs de îmbătrânire în interiorul celulelor. Pe scurt, modul în care alimentele şi plantele luptă împotriva cancerului şi a altor boli cronice este de fapt lupta împotriva îmbătrânirii. Astfel, cea mai mare parte a cercetărilor pentru combaterea bolilor prin diete se concentrează în esenţă asupra unui singur rezultat: împiedicarea degenerării pe care o numim îmbătrânire. Oamenii de ştiinţă, pătrunzând adanc în biologia moleculară a celulelor, descoperă mijloacele de control aleorganismului asupra îmbătrânirii şi modalităţile de a reduce procesul de îmbătrânire, folosind, culmea, propriii agenţi ai naturii, care se găsesc din belşug în hrană şi în plante.

Intr-un articol din septembrie 1993, publicat în Proceedîngs *of fhe National Academy of Sciences*, un pionier în materie, dr. Bruce N. Ames de la Universitatea California din Berkeley, a lansat acesta teorie într-o analiză intitulată „Oxidanţii, antioxidanţii şi bolile degenerative ale îmbătrânirii", lată care este punctul lui de vedere: deteriorarea provocată de oxidarea ADN-ului genetic al celulelor se acumulează cu trecerea timpului şt contribuie semnificativ la îmbătrânire şi la bolile degenerative ale acesteia, printre care cancerul, bolile cardiovasculare, slăbirea sistemului imunîtar şi disfuncţii ale creierului şi sistemului nervos, cum ar fi bolile Parkinson, Lou Gehrig şi modificările vasculare cerebrale cunoscute sub numele de „senilitate". Vestea uimitoare, spune el, este că aceste muta fii ale ADN-ulut, acumulate odată cu vârsta, pot fî parjiaî blocate ingerând antioxidanţii potriviţi, care se găsesc în hrană, şi încetinind în felul acesta procesul de deteriorare pe multiple căi.

In plus, oameni de ştiinţă de prim rang, unii dintre ei făcând parte din centre de cercetare a îmbătrânirii sprijinite de guvernul federal, cum ar fi cel de la Universitatea Tufts, au identificat mai multe modificări ale organismului legate de vârstă care prevestesc apariţia bolii. Odată cu vârsta, corpul suferă diferite modificări biochimice care au fost greşit acceptate drept consecinţe inevitabile ale îmbătrânirii, când, în realitate, ele reprezintă semne de deteriorare şt boală ce pot fi oprite în mod

spectaculos, uneori prinîr-o doză modestă dintr-un anumit element nutritiv.

De exemplu, pe măsură ce înaintaţi în vârstă, sunteţi predispuşi să produceţi mai mult dintr-o substanţă aflată în sânge, numită homo- cisteină, care coagulează mai rapid sângele, dând naştere la cheaguri, ceea ce conduce la atacuri de cord. De fapt, mulţi pacienţi care au suferit infarcte au un nivel normal al colesterolului, dar unul ridicat de homocisteină. In mod uimitor, acidul folie, pe care-l găsim din belşug în alimente precum spanacul, şi vitamina B6 reduc homocis- . îeina, eliminând parţial „factorul de îmbătrânire" şi, prin urmare, ameninţarea unui atac de cord.

De asemenea, este bine cunoscut faptul că funcţionarea imunităţii se deteriorează pe măsură ce îmbătrânim şi se crede că reprezintăprima cauză a infecţiilor, precum şi a cancerului, la bătrâneţe. Cu toate acestea, un studiu condus de imunologul Rânjit K. Chandra de la Memorial Unîversîty of Newfoundiand a descoperit că un supliment compus din doze mici de 18 vitamine şi minerale a intensificat în mod spectaculos funcţionarea sistemului imunitar şi a redus la jumătate bolile infecţi oase în cadrul unui grup de persoane în vârstă. Rezultatul acestei cercetări e considerat o descoperire majoră de cea mai mare parte a comunităţii medicale.

în mod similar, la vârsta mijlocie, glanda timus, un participant major la funcţionarea imunităţii, începe să se atrofieze dramatic, ceea ce coincide cu declinul producerii de timulină, un hormon care creează celulele de tip T, cele care luptă împotriva bolilor. Cu toate acestea, mai multe studii au descoperit că o doză de doar 30 de mg de zinc pe zi reîntinereşte funcţionarea timusului în cazul persoanelor de peste 65 de ani, readucând producţia de timulină şi celule de tip T la nivelul corespunzător oamenilor cu 20 de ani mai tineri.

Şi mai uimitor este potenţialul de redresare a disfuncfiei creierului provocată de îmbătrânire. Pierderea facultăţilor mintale pe măsură ce înaintăm în vârstă este tragică şî, în acelaşi timp, comună. Totuşi, cercetări noi arată că pierderea memoriei, lipsa de concentrare şi starea de confuzie sunt cauzate adesea de deficienţele anumitor vitamine, în special cele din categoria B, cum ar fi Bl2, B6 şi acidul folie. Mai multe studii au descoperit că 20 până la 30% dintre persoanele diagnosticate cu boala Alzheimer şi alte tipuri de demenţă aveau în realitate o lipsă de vitamina Bl 2. Aceşti oameni şi-au recăpătat capacităţile mintale atunci când le-a fost administrată această vitamină. Mulţi experţi recomandă ca toţi cei suspectaţi de o slăbire a facultăţilor mintale să fie testaţi pentru posibile deficienţe de vitamine B. Odată cu vârsta, la mulţi oameni, stomacul încetează să mai producă o enzimă necesară absorbţiei vitaminei Bl 2 din alimente şi, prin urmare, e nevoie de un supliment din această vitamină. O mare parte din

deteriorarea mintală asociată cu îmbătrânirea poate fi prevenită sau recuperată prin vitamine, declară dr. Irwin H. Rosenberg de la Centrul de Cercetare privind Nutriţia Umană al Departamentului de Agricultură al SUA de la Universitatea Tufts.

Mai mult decât atât, medici din Europa au confirmat o întinerire spectaculoasă a memoriei şi a competenţei mintale generale, în cazulunor oameni în vârstă, prin utilizarea frunzelor de ginkgo pentru stimularea circulaţiei sângelui la nivelul creierului.

în aceasta carte vet! descoperi toate substanţele alimentare confirmate ştiinţific — precum şi doza necesară — pentru a împiedica îmbătrânirea pe parcursul vieţii.

Aceasta nu înseamnă că veţi trăi veşnic sau că veţi atinge nemurirea. Cei mai muiţi oameni de ştiinţa sunt convinşi că natura a stabilit o durată maximă pentru viaţa tuturor mamiferelor, inclusiv omul, peste care nu se poate trece. (120 de ani, cred cel mai mulţi, reprezintă limita maximă.} Dar vă puteţi strădui pentru a atinge cea mai dorită stare — aceea de a muri tineri cât mai târziu posibil — pentru a evita ceea ce Charles de Gaulle numea „epava bătrâneţii". Sau, aşa cum spunea George Burns: „Nu poţi să împiedici îmbătrânirea, dar nu trebuie să ajungi bătrân." Nu mai trebuie să considerăm a şaptea vârstă a lui Shakespeare — fără dinţi, fără păr, fără nimic — ca pe o pedeapsă inevitabilă a unei vieţi îndelungate.

REVOLUŢIA CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII E AICI ŞI ACUM

Trecând la acţiune pentru a încetini propria îmbătrânire, luaţi parte la o minunată revoluţie în medicină, care accentuează prevenirea în loc de vindecare. Realitatea ireversibilă este că trăim mai mult, iar felul în care ne ocupăm de viaţa noastră are o importanţă imensă pentru noi toţi. Putem vedea în îmbătrânire destinul inevitabil al umanităţii, rămânând doar simpli spectatori ai dezintegrării trupurilor noastre. Sau putem trece la acţiune, menţinând şi alimentând propria vitalitate biochimică pe cale de degradare. Dacă aveţi nevoie de mai mulţi antioxidanţi sau alte substanţe care să vă reîmprospăteze resursele diminuate de necesităţile crescute ale îmbătrânirii, atunci de ce să nu le luaţi acum?

Este adevărat că unii ne sfătuiesc să aşteptăm. Aceştia susţin că e prea devreme să explorăm aceste nou descoperite izvoare de tinereţe, pentru că ştiinţa nu a stabilit încă pe deplin cât de bine funcţionează. Unii oameni de ştiinţă cred că nu-şi pot risca reputaţia recomandând agenţi contra îmbătrânirii publicului larg până când nu s-a pus punctul pe toate i-urile ştiinţei — până când aceste substanţe nu sunt veri-ficate pe larg, în acelaşi fel ca medicamentele din farmacii —în urma testelor umane aleatorii de tip dublu orb. Asta ar putea dura între 10 şj 20 de ani şi, probabil, nu se va finaliza nidodatâ. Totuşi, între timp, mulţi oameni de ştiinţă iau doze uriaşe de vitamine şi alte preparate contra îmbătrânirii pentru a minimaliza propriul proces de îmbătrânire. Pe de altă parte, oameni de ştiinţă sinceri, precum dr. Gladys Block, o cercetătoare renumită de la Universitatea din California, cred că asemenea teste clinice, folosite pentru medicamente, sunt irelevante pentru evaluarea vitaminelor antioxidante preventive şi că nu vor scoate niciodată la iveală întregul adevăr. Dr. Jeffrey Blumberg de la Tufts spune că ar putea trece generaţii până când răspunsurile să iasă la suprafaţă din asemenea experimente.

O întrebare de maximă importanfă este dacă a lua asemenea suplimente alimentare reprezintă un pericol sau nu. Mulţi oameni de ştîintă nu văd nici unul. Mulţi sunt de acord cu dr. Walter Willett de la Harvard, care spune că e o prostie să aşteptăm, din moment ce miza e atât de mare, iar riscul atât de scăzut. „Eu cred că e perfect raţional să iei suplimente alimentare acum, pentru că există o şansă mare ca ele să ajute şi nu pare să fie nici un pericol."

„Efectele secundare [ale luării unor megadoze de vitamine antioxidante] sunt nule. E ca un pariu în care nu pierzi nimic", argumentează dr. Steven Harris, cercetător patolog asociat la UCLA, care spune că el ia vitaminele E şi C şi „suficient beta caroten cât să i se îngălbenească tălpile picioarelor."

Preţul amânării ar putea fi tragic. Să luăm în considerare scorbu- tul, una dintre calamităţile mortale ale Evului Mediu. Oamenii de ştiinţă au bănuit timp de aproape două secoie că fructele bogate în vitamina C previn scorbutul. In realitate, acest

lucru a fost dovedit fără putinţă de tăgadă pe la mijlocul secolului al XVIII-lea. Chiar şi aşa, avea să mai treacă o jumătate de secol până când guvernul britanic a dat dispoziţie ca marinarilor aflaţi pe mare să li se dea lămâi galbene sau verzi. în acest interval, mai mult de 200 000 de marinari englezi au murit de scorbut.

Unii cred că ne aflăm într-un joc ştiinţific al aşteptării similar în ceea ce priveşte antidoturile şi remediile contra îmbătrânirii. Dacă este aşa, cât de mult trebuie aşteptat înainte de a trece la acţiune? Numai dumneavoastră puteţi decide asta.

Unii oameni *de ştiinţă au adoptat* o *atitudine de tipui* „vom *trăi şi vom vedea". Un lucru e sigur: dacă vor aştepta prea mult*, *n-or să mai vadă nimic.*

Dr. Roy Walford, profesor de patologie, Universitatea din California, Şcoala Medicală Los Angeles

Suntem în război — viaţa împotriva morţii — şi *toţi ne aflăm în zona mortală a procesului de* îmbătrânire. Să nu fac/ nimic înseamnă să fii n/mrcif.

Dr. Word Dean, gerontolog clinic în Florida, citat de revista Life, octombrie 1992

Americanii mor *prematur de boli de inimă şi de cancer.* Suntem *atât de şovăitori încât vrem sâ descurajăm suplimentele alimentare? S-ar* putea să mai freacă *generaţii până* când răspunsurile să *fie complete.*

Dr. Jeffrey Blumberg, Universitatea Tufts, 199

4DCSCIfRRRCA MISTERULUI ICOflT DC cnuzn ÎMBĂTRÂNIRII ţi MODUL ÎN CÂRC PUTCM OPRI RCCST PROCCS

Dacă veţi alta cum se nasc radicalii liberi şi cum sâ-i controlaţi parţial, veţi înţelege regulile Jocului îmbătrânirii ş) mişcările simple pe care să le faceţi pentru a vă salva de la o îmbătrânire prematură şi devastatoare.

A

Îmbătrâniţi, aşa cum se întâmplă cu orice fiinţă vie. Face parte din planul cosmic. îmbătrânirea este universală, aşa cum e şi moartea. Dar nu şi cât de repede îmbătrâniţi. Şi nici cât de mult durează viaţa dumneavoastră individuală. Atât ritmul de îmbătrânire, cât şi timpul petrecut pe pământ pot fi influenţate mai mult decât aţi visat vreodată — şi mai mult decât au realizat oamenii de ştiinţă până de curând.

Explozia cercetării în domeniul îmbătrânirii şi a! bolilor legate de aceasta ne aduce brusc nişte perspective uluitoare. Descoperirile recente sunt suficiente pentru a lăsa fără grai oamenii de ştiinţă — şi pe noi, de asemenea — pe măsură ce se intră pe un teritoriu neexplorat până acum, fiind martori tot mai apropiaţi ai misterelor biologice capitale privind viaţa şi moartea. Aceste investigaţii noi promit, pentru prima dată în istoria omenirii, căî de dilatare a mortalităţii noastre şi de evitare a blestemului bătrâneţii, dându-ne posibilitatea să trăim la capacitate maximă până la sfârşitul vieţilor noastre.

RADICALII LIBERI PROVOACĂ ÎMBĂTRÂNIREA

Deloc surprinzător, secretele îmbătrânirii se află în biologia moleculară a celulelor individuale. Există mai multe teorii general admise privind îmbătrânirea, însă una dintre ele s-a impus ca fiind cea mai convingătoare şi mai bine susţinută de noi dovezi impresionante. Asta nu înseamnă că teoria lămureşte în mod necesar toate schimbările produse de îmbătrânire, dar multe autorităţi în materie cred că explică o mare parte dintre ele. A fost denumită teoria radicalilor liberi în îmbătrânire şi constă în următoarele: îmbătrânirea apare atunci când celulele

sunt permanent deteriorate de atacurile continue ale unor particule chimice numite radicali liberi. Pur şi simplu, deteriorarea celulară se acumulează de-a lungul anilor, până când totalitatea distrugerilor ajunge într-un punct de unde nu mai există întoarcere — bolile multiple de la sfârşitul vieţii şi, în cele din urmă, moartea. Prin urmare, aceasta — lupta permanentă dar zadarnică a celulelor individuale de a rămâne în viaţă şi de a funcţiona normal în faţa dezintegrării chimice — este originea îmbătrânirii şi a tuturor consecinţelor ei.

DATE FENOMENALE

♦ Cunoaşterea ne stă la îndemână acum! Puteţi încetini procesul îmbătrânirii şi consecinţele lui într-o anumită măsură — indiferent de cât de bătrâni sau tineri sunteţi.
♦ Gândiţi-vă la bătrâneţe şi la bolile legate de ea ca la o ' „boală cauzată de deficienţe" necunoscută şi netratată, având proporţii incredibile. Apoi, trataţi-o.
♦Un adevăr nerecunoscut este acela că atât de multe modificări determinate de îmbătrânire sunt fără rost şi reversibile!
+ Credem că un agent patogen este o bacterie sau un virus care ne distruge sănătatea. Dar cel mai mare agent patogen este *timpul.*

Această uriaşă revelaţie a avut-o un pionier al cercetării, dr. Denham Harman, profesor emerit de medicină la Colegiul de Medicină al Universităţii din Nebraska, printr-o intuiţie fulgerătoare, în 1954. Insă, ca toate ideile îndrăzneţe, a fost aproape total ignorată, până când, după numeroasele experimente inovatoare ale dr. Harman, o serie de cercetări de anvergură, începute la sfârşitul anilor '60, au început s-o confirme în mod categoric. Astăzi, este considerată o teorie de cotitură în studiul îmbătrânirii. Ideea stă la baza unor cercetări de miliarde de dolari, legate nu doar de îmbătrânirea în sine, ci şi de bolile bătrâneţii, cum ar fi cancerul sau bolile de inimă, cele care par să-şi aibă originea într-o aceeaşi sursă — radicalii liberi.

Intr-adevăr, teoria radicalilor liberi este atât de cuprinzătoare, încât include practic orice boală care apare pe măsura înaintării în vârstă. Prin urmare, asta face ca îmbătrânirea sâ fie principala şi singura boală de care ar trebui să ne temem cei mai mulţi dintre noi. Aşa cum observa dr, Harman, am extins durata vieţii cât s-a putut de mult, fără a ataca îmbătrânirea la originea ei. „Ne aflăm în punctul în care", spune el, „riscul major de a muri pentru orice persoană trecută de 28 de ani din Statele Unite este îmbătrânirea!"

în viziunea dr. Harman, bolile degenerative, cum ar fi cancerul, bolile de inimă, artrita, boala Lou Gehrig sau Alzheimer nu sunt entităţi separate şi deosebite între ele. Sunt mai curând forme diferite de expresie, influenţate de zestrea genetică şi de mediu, ale procesului de îmbătrânire cauzat de radicalii liberi, proces care îşi arată astfel efectele. într-adevăr, unii experţi au estimat că 80 până la 90% dintre bolile degenerative implică activitatea radicalilor liberi. Perceperea lor separată este ca şi cum am lua o aspirină pentru scăderea febrei provocate de o infecţie/ în locul administrării unui un antibiotic care să omoare bacteria. E lipsit de sens. Pe scurt, practic, toate suferinţele noastre reprezintă de fapt o „îmbătrânire accelerată". A încetini îmbătrânirea înseamnă a elimina sau a amâna problemele.

PERICOLUL PLUTEŞTE ÎN AER

Până la urmă totul ţine de oxigen, în mod ironic, ceea ce ne dă viaţă, în cele din urmă ne-o şi ia. Forţa de viaţă se află în minusculele fabrici celulare de energie, numite mitocondrîi, care ard aproape tot oxigenul pe care-l inspirăm. Dar respiraţia are un preţ. Combustia oxigenului, care ne ţine în viaţă şi activi, dă naştere şi unor derivaţi cunoscuţi sub numele de radicali liberi ai oxigenului. Aceştia au caracteristici de tip „doctor Jekyll şi domnul Hyde". Pe de o parte, ne garantează supravieţuirea. De exemplu, atunci când corpul se mobilizează să lupte împotriva agenţilor infecfioşi, el generează o explozie de radicali liberi pentru a distruge invadatorii într-un mod foarte eficient. Pe de altă parte, radicalii liberi, inclusiv superoxizii omniprezenţi creaţi de respiraţie, scapă de sub control şi navighează prin tot corpul, atacând celulele, râncezindu-le grăsimile, oxidându-le proteinele, perforându-le membranele şi viciîndu-le codul genetic, până

când celulele devin disfuncţionale şi, uneori, renunţă şi mor. Aceşti radicali de temut, înglobaţi vieţii atât ca protectori, cât şi ca răzbunători, sunt puternicii agenţi ai îmbătrânirii.

Suplimentar, ne grâbîm sfârşitul primind în organismul nostru şi alţi radicali liberi, care îşi au originea în afara lui. Fumatul umple corpul de radicali liberi. Tot aşa fac şi substanţele poluante din mediul înconjurător. La fel se întâmplă atunci când stăm în soare şi suntem expuşi radiaţiilor, Pe scurt, suntem bombardaţi tot timpul, dinăuntru şi din afară, de către aceşti radicali liberi care conservă viaţa şi o distrug simultan. N-am putea supravieţui fără ei, dar, atunci când îi apucă nebunia şi îşi desfăşoară forţele, ne îmbătrânesc înainte de vreme şi ne ucid prea curând.

Din punct de vedere chimic, radicalii liberi sunt pur şi simplu nişte molecule cărora le lipseşte un electron şi care încearcă cu disperare să smulgă unul din orice altă moleculă. Astfel devin nişte terorişti mo-

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Dr. *Denham Harman: Primul pionier*
Profesor emerit de medicina
Colegiul de Medicină al Universităţii din Nebraska

Dr. Harman a fost primul care a propus teoria radicalilor liberi în ceea ce priveşte procesul îmbătrânirii în 1954. Timp de decenii, puţini au fost aceia care i-au acordat atenţie. Dar el şi-a continuat cruciada, făcând numeroase studii pe animale la Universitatea din Nebraska, unde este astăzi', la 78 de ani, profesor emerit de medicină.

lată ce ia zilnic dr. Harman pentru a amâna îmbătrânirea: ■ ■ "
■■■.' ■■■■'■'■ S ■ ■ ■ . ■■■

+ Vitamina E — ISO Rână la 300 U.I. (unităţi internaţionale).
♦ Vitamina C — 2 000 mg, luate în doze de 500 mg de patru
' - ori pe zi. . ■ ":. ' ■. ■■■ ' .■ ■ ■ ■ ■'
♦ Beta caroten — 25 000 UI {15 mg) o dată la două?

zile. **3**

♦ Coenzima Q-10 — 30 mg, luate în doze de 10 mg de trei ori
pe zi,.-. /■ . ■.■/■/ . ■.
/..//■..■,/

♦ Seleniu — 100 micrograme, luate în doze de câte 50 micrograme de două ori pe zi.

♦ Zinc — 30 mg o dată la două zile.

♦ Magneziu — 250 mg.

♦ O tabletă de muitivitamine de concentraţie mică *fără fier.*

Cauza îmbătrânirii

lecui ari. Pot fi neutralizaţi de antioxidanţi, compuşi care cedează unul dintre electronii lor, aducând astfel radicalii liberi la normal şi stopân- du-le acţiunea de mutilare celulară.

RĂSPUNSUL ANTIOXIDANT

Din fericire, corpul nu cedează cu uşurinţă atacurilor acestor radicali liberi. El dă naştere unui arsenal de apărare, compus din enzime si alte produse chimice numite antioxidanţi. Dacă radicalii liberi sunt răufăcătorii care acţionează împotriva corpului, antioxidanţi! reprezintă forţa sa poliţienească. Ei sunt proiectaţi din punct de vedere chimic să anihileze radicalii liberi distructivi; ei acţionează împiedicând formarea acestora, nimicindu-i şi reparând stricăciunile, ceea ce reprezintă un proces formidabil şi omniprezent în organism. De exemplu, aproximativ un trilion de molecule de oxigen trece printr-o celulă în fiecare zi, provocând cam 100 000 de lovituri sau răni produse de radicalii liberi genelor ori ADN-ului celulelor, estimează geneticianul Bruce Ames de la Universitatea California din Berkeley. Vestea bună e că enzimele antioxidante, funcţionând pe post de patrule, se grăbesc să intervină şi să repare genele, îndepărtând între 99 şi 99,9% din stricăciune, a arătat Ames. Vestea proastă e că zilnic rămân 100 000 de noi răni nevindecate, iar deteriorarea se acumulează implacabil. „Aşa că, atunci când se produce îmbătrânirea, descoperim câteva milioane de leziuni [răni] provocate de oxigen fiecărei celule", spune Ames. Această acumulare la nivel celular de stricăciuni sau de resturi ale unei reparaţii incomplete este cea care alimentează procesul de îmbătrânire, mărind pericolul de boală

sau de moarte.

> Se estimează că ia vârsta de 50 de ani, aproximativ 30% din proteina celulară a fost transformată în deşeuri oxidate prin atacurile radicalilor liberi. De asemenea, sunt extrem de vulnerabile şi moleculele de grăsimi, care abundă în membranele cu structuri delicate ale celulelor, precum şi în sânge. Atacurile radicalilor liberi oxidează astfel de grăsimi stricându-le, tot aşa cum untul care nu e ţinut la frigider râncezeşte. Intr-un fel, s-a spus că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne asemănăm din punct de vedere chimic cu o bucată de came care a fost lăsată prea mult timp afară şi la soare. [1]Prin *reacţiile radicalilor liberi din* corpul nostru, este co *şi* cum am fi *iradiaţi la un* nivel scăzut *tot timpul. Ne macină până* ne doboară.
>
> Lester Packer,
> biochimîst la Universitatea Berkeley din California, care studiază radicalii liberi din anii '70

DE CE NU PUTEM TRĂI VEŞNIC

Nu putem scăpa de îmbătrânire pentru că planul naturii ne-a întipărit-o în gene, spun unii, pentru că naturii îi pasă prea puţin de noi după vârsta de 40 sau 50 de ani, atunci când ne-am îndeplinit datoria de reproducere, asigurând rezerve de gene proaspete pentru evoluţie. Devine tot mai greu, odată cu trecerea timpului, să respingem radicalii liberi care ne răpesc tinereţea.

In ordinea naturală, universală, a lucrurilor, pe măsură ce înaintăm în vârstă, două lucruri critice se petrec la nivel biologic şi ne grăbesc îmbătrânirea. Rata creşterii reacţiilor de deteriorare a celulelor de către radicalii liberi se accelerează în mod dramatic. Mat rău decât atât, capacitatea înnăscută de anihilare şi reparare a stricăciunilor produse de radicalii liberi — sistemele de detoxifiere — îşi pierde din aplomb pe măsură ce îmbătrâniţi. Asta înseamnă că, odată cu înaintarea în vârstă, se acumulează deteriorări mai mari în celule, iar procesul de îmbătrânire ia viteză.

Astfel, îmbătrânirea vă pune în inevitabila poziţie de a trebui să ridicaţi un zid de apărare şi mai înalt împotriva radicalilor liberi, în încercarea zadarnică de a învinge ceva ce nu poate fi învins. în cele din urmă, desigur, cu toţii pierdem bătălia,

---

1 Este vorba de mijlocul anilor '90 ai secolului trecut. (N. tr.)

într-un fel sau altul. Care anume boală vă răneşte cel mai profund şi, în cele din urmă, mortal depinde în mare măsură de zarurile aruncate de zestrea genetică şi de vulnerabilităţile individuale.

> îmbătrânirea este o boală. Durata de viată reflectă pur şi simplu *nivelul deteriorării oxidante produse de radicalii liberi*, care se acumulează în celule. In momentul în care deteriorarea a atins un anumit grad, celulele nu mai pot supravieţui normal şi se dau bătute.
>
> Earl R. Stadtman, cercetător în domeniul îmbătrânirii, Institutul Naţional al Sănătăţii

> *înir-un final,* vom *fi capabili să facem* în aşa *fel încât oamenii să trăiască mult* mai *mult decât îşi poate închipui cineva.* -
>
> Dr. Bruce N. Ames,
> cercetător şi genetician lci
> Universitatea din California

Aşa cum spunea dr. Harman: „E aproape o chestiune de şansă cum anume se termină viaţa. Dacă un organism nu moare, de exemplu, de cancer, va muri de o altă boală cu evoluţie rapidă, cum ar fi una a sistemului cardiovascular."

CUM SĂ OPRIM DANSUL DISTRUGERII

în mod evident, de vreme ce antioxidanfii pot bloca, întrerupe sau repara raidurile nebuneşti ale radicalilor liberi care conduc la îmbătrânire, nî s-ar părea firesc să avem cât mai mulţi în celulele noastre. Cu cât sunt prezenţi mai mulţi pentru a proteja membranele fragile ale celulelor, proteinele şi ADN-ul genetic, în limitele toxicităţii, cu atât mai puţini radicali liberi pot să lovească şi să-şi impună deteriorarea. Şi cu cât stricăciunea făcută e mai redusă, cu atât sunt mai puţin probabile semnele care anunţă îmbătrânirea şi prăbuşirea definitivă a organismului. Ceea ce ne trebuie este un echilibru delicat — suficienţi antioxidanţi, care să ţină sub un control sever radicalii libert, astfel încât să nu poată năpădi corpul, devastându-l. Atunci când aveţi în organismul dumneavoastră mult mai mulţi radicali liberi decât antioxidanţi, apar problemele şi suferiţi de ceea ce oamenii de ştiinţă numesc supraîncărcare cu oxidanţi — un alt cuvânt pentru radicalii liberi — sau stres. Acest dezechilibru se insinuează în

celule, pregătind terenul pentru acumularea stricăciunii, care, în cele din urmă, devine atât de severă, încât o resimţim sub forma simptomelor unei boli sau alteia şi a bătrâneţii.

în mare măsură, îmbătrânirea poate fi catalogată ca o deficienţă globală de antioxidanţi — pe fondul unui mediu, atât intern, cât şi extern, bogat în radicali liberi.

Cred că înţelegeţi. Trebuie sâ alergaţi, nu sâ mergeţi la pas, în câutarea mai multor antioxidanţi, dacâ vreţi sâ combateţi acei distrugâtori radicali liberi care vâ furâ tinereţea.

EA

DRAMA CHIMICĂ DIN INTERIORUL CELULELOR

Ce este un radical liber? Este o moleculă care a pierdut un element vital al propriei structuri — unul dintre electronii cu sarcină electrică ce se învârtesc în perechi pe orbită. Pentru a reface echilibrul, radicalul fură înnebunit un electron de la moleculele din vecinătate sau renunţă la electronul rămas singur. Astfel dă naştere unei mutilări celulare, invadând proteina, grăsimile şi ADN-ul genetic al celulelor, desfigu-rându-îe şi oxidându-le. Dacă ţinta este grăsimea, radicalul poate lansa cumplite reacţii distructive în lanţ, care rup membranele, lăsând celulele pradă dezintegrării. întâlnind proteina, radicalul poate smulge bucăţi din ea, distrugându-i capacitatea de a funcţiona. Loviturile date ADN-ului, în special în interiorul minusculelor uzine de energie numite mitocondrii, determină mutaţii care incită celulele la un comportament aberant. In timp, stricăciunea provocată de radicalul liber „culege roadele", lăsând organismul îmbătrânii şi bolnav.

Intră în scenă salvatorii — antioxidanţii. Un antioxidant este o substanţă chimică ce poate dona un electron unui radical liber, fără ca ea însăşi să devină periculoasă. Astfel, un antioxidant care întâlneşte un radical pune capăt raidului turbat al acestuia de distrugere la nivel de celulă sau chiar de organism — degenerarea lentă, cunoscută sub numele de îmbătrânire.

Există trei modalităţi majore de a vă reface arsenalul de antioxi- danţi antiîm bătrâni re.

♦ Prima metodă evidentă de apărare este să mâncaţi mulţi antioxidant, să vă alimentaţi fluxul sangvin şi, prin el, celulele cu neu- ţraiizatori ai radicalilor liberi. In categoria aceasta sunt incluşi cei trei antioxidanţi puternici — vitamina E, beta carotenul şi vitamina C — precum şi alţi antioxidanţi exotici din suplimentele alimentare, plante şi alimente, precum usturoiul, broccoli, ceaiul şi roşiile.

* In al doilea rând, puteţi evita alimentele uşor oxidabile — alterate chimic de oxigenul omniprezent, care determină generarea radicalilor liberi în interiorul celulelor, distrugându-le. Principalele exemple sunt uleiul de porumb sau şofran, margarina şi praful de ouă, care se pune în multe produse alimentare.

*

♦ O a treia strategie este aceea de a îngera suplimente alimentare, plante medicinale, vitamine şi alţi constituenţi alimentari care stimulează indirect enzimele să revitalizeze sistemele de detoxîfiere a organismului ce ucid radicalii liberi. De notat este aportul dat de broccoli, care conţine sulforafan, un compus chimic care, aşa cum au demonstrat recent cercetătorii de la Johns Hopkins, stimulează mecanisme ce vaporizează anumiţi radicali liberi.

Hrănindu-vă celulele cu antioxidanţi, le furnizaţi un puternic elixir al tinereţii.

NEASTÂMPĂRATELE MUSCULITE DE OŢET

De unde ştiu oamenii de ştiinţă că antioxidanţii pot opri îmbătrânirea?

Dovada nu este completă, deoarece teoria nu a fost, şi probabil nici nu va putea fi, testată pe mai multe generaţii de fiinţe umane, insă numeroase experimente cu celule umane, precum şi ale altor specii, arată că teoria este valabilă din punct de vedere biologic. Să luăm în considerare, de exemplu, un recent şi senzaţional experiment făcut asupra musculiţelor de oţet, care, spun unii, oferă dovada absolută a teoriei radicalilor liberi asupra îmbătrânirii.

Dacă li se întâmplă musculiţelor de oţet, vi se poate întâmpla şi dumneavoastră.

Să presupunem că modificăm genetic o fiinţă vie, astfel încât să producă mai multe enzime antioxidante, cu scopul de a scăpa de radicalii liberi. Să mai presupunem că aceste creaturi trăiesc mai mult şi rămân mai tinere decât alte fiinţe identice, netratate cu o genă ajutătoare antioxtdantă. Ar fi o dovadă destul de bună că radicalii liberi alimentează îmbătrânirea şi că mijloacele de apărare antioxîdantă mai puternice o încetinesc, spune Earl Stadtman, şeful laboratorului de biochimie de la Insitutu! Naţional al Inimii, Plămânilor şi Sângelui şi o autoritate în domeniul îmbătrânirii.

Este exact ce s-a întâmplat cu musculîţele de oţet în experienţele revoluţionare din 1994 ale geneticienilor William Orr şi Rajindar Sohal de la Southern Methodist University din Dalias. Musculîţele de oţet modificate genetic pentru a lî se intensifica sistemele antioxidante şi-au depăşit durata normală de viaţă cu o treime! Unele au trăit, fapt fârâ precedent, 93 de zile, stabilind un record de longevitate pentru musculiţele de oţet.

Şi mai entuziasmant, ele şi-au păstrat vigoarea tinereii şi la bătrâneţe. Oamenii de ştiinţă care au urmărit minusculele musculiţe prin lentila microscopului au identificat instantaneu care dintre ele au primit genele producătoare de antioxidant!, deoarece acestea au devenit „mult mai pline de vigoare". Se deplasau mai repede cu 10 până la 20 de procente fată de musculiţele normale de aceeaşi vârstă. La jumătatea vieţii, cele mai multe se deplasau cu un centimetru pe secundă — adică pasul sprinten al unei musculiţe tinere. „Cu alte cuvinte, calitatea vieţii musculiţelor era mai bună. Erau mai puternice din punct de vedere fiziologic", spune dr. Sohal.

Aceasta nu vrea să sugereze că e momentul să introducem asemenea gene în fiinţele umane, însă experimentul demonstrează în mod spectaculos principiul potrivit căruia un adaos de mijloace de apărare antioxidante în organism măreşte durata de viaţă şi vigoarea. Deocamdată trebuie să introduceţi antioxidanţi în organism prin dieta dumneavoastră. Dar, indiferent cum pătrund în celule, ei sunt capabili să împiedice îmbătrânirea şi să prelungească durata de viaţă. Tot ce înseamnă viaţă, spune dr. Harman, funcţionează pe aceleaşi principii de bază. Dacă ^antioxidanţii salvează musculiţele de oţet de la decrepitudine şi moarte timpurie, totul ne îndreptăţeşte să credem că pot face acelaşi lucru şi pentru noi.

Apropo, nu puteţi lua efectiv medicamentul geriatrie al musculiţelor de oţet. Experimentul a stimulat superoxidu! dismutază (SOD) şi catalaza din musculiţe, enzimele majore care alimentează maşinăria antioxidantă. Atât SOD, cât şt catalaza se găsesc în magazinele cu hrană sănătoasă. Dar, spre deosebire de antioxidanţii din alimente, ele nu au nici un efect dacă sunt consumate ca atare; sunt pur şi simplu distruse de sucul gastric din stomac şi nu se absorb.

O NOUĂ MEMORIE PENTRU GERBILM' ÎN VÂRSTĂ

Un alt experiment revelator făcut de John Carney de la Universitatea din Kentucky şi de Robert Floyd de la Fundaţia de Cercetări Medicale din Oklahoma a arătat că antioxidanţii pot face reversibilă [2] deteriorarea creierului în cazul gerbîlilor în vârstă, şi chiar să refacă rnemoria pe termen scurt, considerată până atunci una dintre pierderile irecuperabile ale îmbătrânirii. La început, gerbîlîî foarte bătrâni făceau de două ori mai multe greşeli decât cei tineri atunci când treceau printr-un labirint. Animalele tinere comiteau în medie patru greşeli, iar cele bătrâne aproximativ zece. Dar, după injecţii cu un produs chimic numit feniIbuîîInîtron, sau FBN, care atrage în capcană radicalii liberi, gerbilii în vârstă au avut o revenire spectaculoasă, comiţând doar patru erori, la fel ca şi cei tineri. Mai mult decât atât, examinarea creierului gerbîlilor a scos la iveală o cauză a renaşterii memoriei: deteriorarea proteinelor din creier, determinată de radicalii liberi, se diminuase substanţial!

Aceasta indică faptul că deteriorarea produsă de radicalii liberi a fost responsabilă de pierderea memoriei, iar antagoniştii acestora au făcui procesul reversibil. Este un semn bun pentru oameni, spune dr. Carney, deoarece autopsiile arată că, creierele persoanelor bătrâne, la fel ca şi ale gerbîlilor, prezintă o deteriorare mult mai pronunţată a proteinelor, determinată de oxidare, comparativ cu tinerii.

Earl Stadtman, de la Institutul Naţional de Sănătate, spunea, extaziat: „Experimentul a arătat pentru prima dată că o funcţie fiziologică — recuperarea proceselor chimice ale unui creier tânăr şi revenirea memoriei pe termen scurt — este legată în mod clar de nivelul oxidării proteinelor din celulă. Pierderea memoriei odată cu înaintarea în vârstă poate fi aparent învinsă,"

Dr. Carney face şi eî următoarea deducţie: FBN reîntinereşte un sistem care a avut o stare normală la tinereţe şi care se deteriorează progresiv, pe măsură ce are loc îmbătrânirea. Asta sugerează tulburătoarea posibilitate ca antioxidanţii potriviţi să poată nu numai preveni pierderea memoriei, ci şi revenirea ei. Dr. Carney a mai descoperit şi faptul că, în cazul animalelor injectate cu FBN, scădea probabilitatea ca acestea să sufere o deteriorare cerebrală în urma unui atac.

Folosind acelaşi FBN la şoareci, dr. Richard Cutler, un

2 Mic rozător din regiunile de stepă cile Africii. (N. fr.)

chimist din cadrul Centrului de Cercetare Gerontologică al Institutului Naţional pentru îmbătrânire din Baltimore, a prelungit durata de viaţă a şoarecilor în vârstă cu 20% — similar cu adăugarea a 15 ani la viaţa unui om de 75 de ani. „Se pare că nu e vorba doar de încetinirea îmbătrânirii, ci şi de reversibilitatea ei. Asta se pare de necrezut", a spus Cutler.

Cu toate acestea, aşa cum spune dr. Stadtman, reîntinerirea creierului nu a fost, din păcate, permanentă. Atunci când, în cazul ger- bîiilor, au fost întrerupte injecţiile cu FBN, pierderea memoriei şi slabele performanţe în parcurgerea labirintului au revenit. Astfel, antioxidanţîi pot fi pentru cei în vârstă — şi, probabil, pentru toată lumea — ceea ce este insulina pentru diabetici. Nu există un remediu permanent contra îmbătrânirii. Celulele trebuie alimentate continuu cu anumite cantităţi de antioxidanţi, pentru a încerca menţinerea ceasului biologic la cel mai lent ritm.

Mai exact, nu poţi păcăli cu totul procesul de îmbătrânire pentru a atinge nemurirea şi nici măcar nu poţi depăşi limita de viaţă a speciei noastre, care, după mulţi experţi, ar fi de 120 de ani. în plus, nici nu e prea înţelept să vrei să trăieşti mai mulţi ani decât cei de care te poţi bucura. Ţelul nu e doar să creşti durata vieţii, ci să îmbunătăţeşti durata vieţii „funcţionale", ori a „vieţii sănătoase", în care mintea este alertă, iar ţrupul activ. Ştiinţa apropie acum de realitate această promisiune mai mult decât în oricare altă perioadă din istoria omenirii.

Am putea economisi miliarde de dolari dacă am fi capabili să amânăm debutul bolilor cronice măcar cu zece ani.

Dr. Jeffrey Blumberg de la Universitatea Tufts, care sfătuieşte adulţii să ia suplimente de vitamine antioxidante

CLIXIRC PUTCRNICC DIN IZVORUL TINCRCţII

lată ecuaţia care permite salturi în timp în ceea ce priveşte abilitatea de a combate îmbătrânirea:

* **Radicalii liberi deteriorează celulele, provocând îmbătrânirea.**
* **Antioxidanţii blochează râul produs de radicalii liberi.**

* **Prin urmare, antioxidanţii blochează îmbătrânirea.**

Odată ce aţi înţeles acest lucru, restul e clar:

» Gâsiţi-i.
* **Utilizaţi-i.**
* **Opriţi îmbătrânirea.**
* **Rămâneţi tineri.**
* **Trăiţi mai mult.**

in univers există mai mulţi agenţi contra îmbătrânirii decât aţi putea visa vreodată şi probabil mai mulţi decât poate descoperi ştiinţa în acest secol. Insă multe dintre aceste bariere în calea îmbătrânirii sunt disponibile aici, acum, chiar în faţa noastră, sub forma vitaminelor, mineralelor, enzimelor şi aminoacizilor naturali, ierburilor, plantelor, alimentelor şi a altor substanţe naturale.

Se adună tot mai multe dovezi care demonstrează cum toate acestea pot lupta împotriva îmbătrânirii. Revistele medicale de prestigiu sunt pline de expuneri, de neimaginat acum zece ani , care demonstrează puterile extraordinare ale unor astfel de substanţe naturale în prevenirea, stoparea şi reversibilitatea deteriorării care însoţeşte înaintarea în vârstă. Dovezile vin din direcţia unor instituţii de

' Cartea a fost publicată în 1995. Toate referirile la perioade anterioare se raportează la acest an. (N. îr.)

prim rang, cum ar fi Harvard, Universitatea din California, Tufts, Johns Hopkins, Stanford, UCLA şi Yale, printre multe altele.

Capacitatea de luptă contra îmbătrânirii a unora dintre substanţele testate acum a fost bănuită de mai multe secole, iar a altora doar de câţiva ani. Denumirile unora dintre ele sunt familiare, cum ar fî vitaminele E şi C. Altele sunt mai puţin cunoscute, cum ar fi gingko, coenztma Q-10 şi glutationul, ce apar acum drept vedete în laboratoarele oamenilor de ştiinţă care încearcă să încetinească procesul îmbătrânirii.

Cercetările arată din plin că agenţii contra îmbătrânirii au o activitate antioxidantă care ajută la amânarea instalării unei diversităţi de boli ale vârstei înaintate printr-o modalitate comună — evitarea deteriorării celulelor de către radicalii liberi. In felul acesta, multe substanţe antioxidante, precum vitaminele E şi C, ca şi coenzima Q-10, pot acţiona individual sau împreună pentru a preveni aceleaşi manifestări ale îmbătrânirii, cum ar fî cancerul, bolile de inimă şî degenerarea cerebrală.

Pe măsură ce oamenii de ştiinţă află tot mai multe despre teoria radicalilor liberi în îmbătrânire şi despre cum îi pot contracara antioxi- danţii, devine tot mai evident faptul că deficienţa acestor substanţe naturale generează epidemia îmbătrânirii inutile şî premature. In această carte găsiţi ce trebuie să ştiţi, în esenţă, despre ultimele cercetări asupra vitaminelor, mineralelor, plantelor medicinale, alimentelor şi a altor substanţe naturale, pentru a rămâne tineri cât mai mult timp posibil.

REVOLUŢIA VITAMINELOR ÎN LUPTA CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

De ce aveţi nevoie de vitamine şi de minerale, mai ales când îmbătrâniţi? Pentru a vă salva arterele de la distrugere, creierul de la dezintegrare, celulele de cancer şi sistemul imunîtar de la dispariţie. Acestea sunt doar câteva dintre motive. Adevărul e că vitaminele şi mineralele pot ajuta la minimalizarea unora dintre consecinţele înaintării în vârstă. De fapt, îmbătrânirea însăşi — şi bolile care decurg de aici —- poate fi în mare măsură o deficienţă nedescoperită de vitamine la o scară incredibilă! Deci, a lua vitamine şi minerale este cât se poate de logic. Mai mult, în lumina dovezilor de nezdruncinat, a nu le lua pare o nesăbuinţă.

Putem susţine îdeea că ne-am fixat nişte standarde de sănătate şi longevitate mult prea

coborâte. Atunci când vine vorba de evitarea bolilor cronice şi de Îmbătrânire, toată lumea e intr-un fel deficitară, altfel am putea trăi cu toţii la potenţialul maxim.

Sâ întâmpinăm cu bucurie „revoluţia vitaminelor", sau „schimbarea radicală a paradigmei vitaminelor", cum a fost adesea descrisa. Oamenii de ştiinţă nu mai văd în vitamine şi minerale doar nişte banale componente ale alimentelor, care fac oasele mat solide si corectează anumite deficienţe, cum ar fi scorbutul. „Deschidem o nouă perspectivă pentru vitamine", spune dr. Ishwarlal Jialal, cercetător şi profesor asociat de medicină internă şi nutriţie clinică ta Centrul Medical din Sud-Vest al Universităţii din Texas, Dai las. în noua ordine a lucrurilor, anumite vitamine-cheie, în doze care Se depăşesc pe cele conţinute în alimente, promit protecţie împotriva îmbătrânirii şi bolii mult dincolo de aşteptările anterioare. „Antioxidanţii, cum sunt vitamina C, vitamina E şi beta carotenul, se pot dovedi la fel de puternici ca antibioticele şi vaccinurile", declară cercetătorul în domeniul vitaminei C, dr. Matthias Rath, coleg al reputatului Linus Pauling. „Dovezile că aceste pastile pot fi benefice sunt copleşitoare", spune Earl Stadtman, biochimist şi expert în procesul de îmbătrânire Sa Institutul Naţiona! al Inimii, Plămânilor şi Sângelui.

într-adevăr, dovezile sunt uluitoare şi continuă să se adune.

Luarea vitaminelor şi a mineralelor devine tot mai necesară, astfel încât a nu le lua este ca o invitaţie la îmbătrânire şi la moarte prematură. Numeroase studii arată că persoanele care iau vitamine amână debutul şi gravitatea bolilor cauzate de îmbătrânire.

- ♦ Cei care iau vitamine, în special vitamina C şi vitamina E, trăiesc câţiva ani mai mult decât cei care nu le iau.
- ♦ Sistemul imunitar, şubrezit pe măsură ce îmbătrâniţi, poate fi reîntinerit cu ajutorul vitaminelor, adesea printr-o simplă pastilă de multivitamine.
- ♦ Comparativ, victimele bolilor de inimă au niveluri scăzute de anti- oxidanfi obţinuţi din alimente, inclusiv vitamina E, vitamina C, beta caroten şi seleniu în sânge şi ţesuturi.

- Şi cei cu risc crescut de cancer au niveluri scăzute de anti-oxidanţi, inclusiv vitamina E, vitamina C, beta caroten şi seleniu în sânge şi ţesuturi.
- O deficienţă a vitaminelor B poate atrage după sine senilitatea, deteriorarea arterelor, infarctele şi anumite forme de cancer; reaprovizionarea cu vitamine previne sau remediază adesea aceste probleme.
- O deficienţă minoră de crom poate grăbi o alunecare, către mijlocul vieţii, spre diabet şi bolile cardiovasculare.
- Suplimentele de calciu şi vitamina D administrate după vârsta de 1 an pot preveni în mod spectaculos fracturile de oase chiar şi la copiii de 8 ani.
- Luarea regulată a oricărui tip de vitamine reduce riscul de cancer obişnuit al pielii cu 70%, raportează cercetătorii de la Johns Hopkins.
- Persoanele care iau în mod regulat vitamine prezintă un risc de cataractă cu 27% mai mic, după cum spun oamenii de ştiinţă de la Harvard.

HOTARUL DE DINCOLO DE HRANĂ

Iată câteva întrebări filozofice sâcâitoare: Dacă avem nevoie de doze mari de vitamine şi de minerale, de ce nu le-a pus de la început natura în alimente? Nu e oare nenatural să iei supradoze prin intermediul pilulelor? Nu,

în prezent, dogma potrivit căreia hrana îţi poate da tot ce ai nevoie pentru a înfrunta anii de bătrâneţe nu mat stă în picioare. Asta nu înseamnă că trebuie să învinuim natura că ne frustrează în mod deliberat. Poate că nu a fost prevăzut haosul pe care îl aduce cu sine civilizaţia modernă. Unii oameni de ştiinţă cred că avem pur şi simplu nevoie de mai multe vitamine şi minerale antioxidante pentru a echilibra procesul de îmbătrânire deoarece suntem expuşi piedicilor din ce în ce mai mari ale mediului poluat, inclusiv pesticidele, radiaţia energiei nucleare, surmenajul, smogul, alimentele grase sau tratate chimic — toate înmulţind atacurile radicalilor liberi asupra organismelor noastre şi, în acest fel, făcându-ne să îmbătrânim prematur. în acest nou peisaj haotic creat de mâna noastră, adică un „mediu nenatural", avem nevoie de „contramăsuri eroice", sub forma vitaminelor şi mine-l lor antioxidante, care să întărească apărarea noastră biologică şi ro a de supravieţuire, spune campionul în cercetarea vitaminei C, dr Emanuel Cheraskin, profesor emerit de medicină la Universitatea
din Alabama.

SECRETELE EXPERŢILOR CONîiRA ÎMBĂTRÂNIRI!

Dr. fari Sfadfroari, 75 de ani;
***Un pionier* în fa/och/mie**
Şeful laboratorului* de *biochimie,
Institutul* National *al Inimii, PlămânUor şi Sângelui

Dr Stadfman este d autoritate bine cunoscută în domeniul radicalilor liberi şi a făcut multe cercetări care au demonstrat că îmbătrânirea este caracterizată de o acumulare a deteriorărilor celulei în urma atacurilor radicalilor liberi.

,Eu mă gândesc la îmbătrânire ca la o boală — un proces progresiv ele slăbire fizică şi mentală, iar unul dintre cele mai importante elemente responsabile pentriî aceasta este generarea radicalilor liberi. Orice factor care creşte rata dis-Sugerilor produse de radicalii liberi contribuie la procesul de

îmbătrânire." ■ ■■ . . . " - y ' . î - v

ţ.;:'-.' ■ ■

Iată ce ia ei zilnic pentru a întârzia îmbătrânirea?

* **Vitamina E — 400 UI.** '
* **Vitamina C — 500 mg.** ^ ^
* **Beta caroten—- 25 000 UI.**

Un alt punct de vedere este acela ca avem nevoie de un surplus de vitamine şt minerale pentru a păcăli într-un fel natura şi a rămâne pe lume ceva mai mult decât era prevăzut. Nu s-a bănuit că vom reuşi să învingem atât de eficient infecţiile timpurii, aşa cum facem acum cu ajutorul antibioticelor, şi să trăim atât de mult, întrecând deteriorarea acumulată în celule şi propulsându-ne, mulţi dintre noi, spre bătrâneţe, crede expertul în îmbătrânire dr. Denham Harman. El e convins că intenţia naturii este aceea de a scăpa de noi după trecerea de vârsta mijlocie, după ce ne-am îndeplinit datoria de procreare. Pentru
a supravieţui îndelung sănătoşi, spune el, avem nevoie de un sprijin suplimentar din partea antioxidanţilor, inclusiv megadoze de vitamine şi de minerale. La urma urmei, „dintr-un punct de vedere evoluţionist, transmiterea genelor către generaţia următoare este ceea ce contează, nu o bătrâneţe lungă şi inutilă biologic", aşa cum a formulat în mod practic revista New Scientist.

„Natura a proiectat iniţial oamenii să trăiască aproximativ 30 de ani — perioada necesară pentru a ajunge la maturitate sexuală şi pentru a creşte jtapiii până ating un anumit grad de independenţă", spune Leonard Hayflick, profesor de anatomie la Şcoala de Medicină din San Francisco a Universităţii din California şi autor al cărţii How and Why We Age (Cum şi de ce îmbătrânim).

O centură de siguranţă nu-ţi conferă un perm/s pentru conducere nesăbuită, ea doar te protejează în caz de accident. Suplimentele de vitamine lucrează *ta fel: nu-ţi conferă* un permis de a mânca necorespunzător şi de a-ţi pune în pericol sănătatea, în schimb îţi procură un *amortizor suplimentar de protecţie.*

Dr. Jeffrey
Blumberg,
Universitatea Tufts

DZR REPREZINTĂ O PROTECŢIE SLABĂ

Dacă vă străduiţi să aveţi o sănătate precară, glumesc unii experţi, atunci urmaţi DZR — sau dozele zilnice recomandate — cifrele oficialilor guvernamentali reprezentând cantităţile de vitamine şi minerale necesare pentru a preveni îmbolnăvirile cauzate de unele deficienţe comune, cum ar fi scorbutul şi rahitismul. Dar dacă doriţi o sănătate optimă, ţintiţi mai sus -— de 10 până la 200 de ori mai mult decât DZR. Acesta este îndemnul celor mai mulţi experţi ai zilelor noastre. Profesorul Jeffrey Blumberg de la Tufts consideră că DZR „sunt irelevante pentru problema sănătăţii publice de astăzi referitoare la îmbătrânire şi bolile cronice." DZR nu pretind să râspundâ prevenirii bolilor de inimă, cancerului, cataractei, artritei şi altor boli de bătrâneţe, subliniază el,

Dr. Linus Pduling a numit odată suplimentele de vitamine un avans tehnologic care vesteşte o nouă eră a sănătăţii optime, şi nu

Elixire din izvorul tinereţii

doar a simplei supravieţuiri. Dozele uriaşe de vitamine pot impulsiona celulele organismului să funcţioneze la capacitatea genetică maximă, a argumentat el, încetinind procesul de îmbătrânire şi minimizând bolile degenerative.

Dar cei mai mulţi americani nu ating nici măcar nivelul consumului de vitamine necesar pentru supravieţuire, ca să nu mai vorbim de sănătatea optimă. Deficienţele situate sub minimul stabilit prin DZR suni frecvente printre americanii în vârstă, scoţând în evidenţă cât de deprimantă este situaţia pe măsură ce ne apropiem de ora de vârf a apariţiei bolilor cronice. Cercetătorul în domeniul îmbătrânirii de la Tufts, dr. Robert Russell, observă că „aproape nici unul" dintre cei aflaţi în intervalul de vârstă 65-75 de ani nu îndeplineşte condiţiile DZR, aşa modeste cum sunt ele. Majoritatea americanilor în vârstă nu ajung nici măcar la două treimi din DZR, în privinţa vitaminelor B şi a vitaminei C.

Mai mult decât atât, standardele folosite în măsurarea deficienţelor sunt demodate şi irelevante. Analizele de sânge obişnuite nu reprezintă o măsurare adecvată a situaţiei vitaminelor. Puteţi avea niveluri „normale" ale vitaminelor în sânge şi, totuşi, să rămâneţi deficienţi la nivel metabolic, asta însemnând că vă lipseşte cantitatea necesară pentru o activitate biologică normală. Potrivit unui nou concept, puteţi avea o deficienţă de vitamine „localizată", în care analizele sângelui indică niveluri normale, dar celulele din anumite ţesuturi, de exemplu cele din plămâni sau din cevix, sunt deficiente, expunându-vă la un risc mai mare de cancer sau alte boli cronice.

DATE ALARMANTE

♦ Jumătate dintre americanii trecuţi de 60 de ani au deficienţe, chiar şi după standardele minime, de vitamina E, vitamina C şi vitamina A sau beta caroten, potrivit cercetătorilor de la Tufts.

♦ Pe măsură ce îmbătrâniţi, vitaminele îşi pierd puterea. E nevoie de cantităţi mai mari pentru a echilibra situaţia. Multe riscuri de modificări fiziologice şî boii cronice atribuite îmbătrânirii sunt cauzate în realitate de cerinţele crescute de vitamine.

♦ Bolile de inimă, cancerul, artrita, diabetul şi cataracta reprezintă într-adevăr o „îmbătrânire accelerată", legată de deficienţe mari de vitamine şi minerale sau „insuficienţe", aşa cum le denumesc astăzi unii oameni de ştiinţă.

Vitaminele şi mineralele existâ pentru a vâ ajuta sâ scăpaţi de bolile îmbătrânirii. De fapt, îmbătrânirea în sine — şi bolile care decurg de aici — sunt în bună măsură o boală a deficienţei de vitamine la o scară incredibilă.

CE TREBUIE SĂ ŞTIŢI DESPRE VITAMINE PENTRU A EVITA ÎMBĂTRÂNIREA

♦ Gândiţi-vă la îmbătrânire şi la consecinţele ei ca fiind parţial o boală a „deficienţei" de vitamine şi minerale de proporţii majore.

- ♦ Pentru a preveni cel mai eficient îmbătrânirea e necesar să luaţi doze uriaşe de vitamine şi minerale antioxidante, mai ales vitamina E, vitamina C şi beta caroten.
- ♦ Nu mai e deloc inteligent sâ credeţi că hrana vă poate da toate vitaminele şi mineralele de care aveţi nevoie pentru a interveni în procesul de îmbătrânire.
- ♦ Rolul vitaminelor şi mineralelor nu este numai acela de a preveni bolile cauzate în mod evident de o deficienţă, cum ar fi scorbutul şi rahitismul. Ele sunt şî nişte luptători împotriva epidemiei, cauzate de îmbătrânire, de boii de inimă şi cancer.
- ♦ Nu vă puteţi baza pe dozele modeste de vitamine şi minerale recomandate de guvern {DZR) pentru a combate la maximum ravagiile provocate de îmbătrânire, deşi, adeseori, chiar şi cantităţi mici pot face reversibilă deteriorarea provocată de îmbătrânire.
- ♦ Trebuie să ştiţi că, probabil, sunteţi deficitari chiar şi în atingerea nivelurilor minime de vitamine şi minerale cerute de DZR. De exemplu, acest lucru este valabil în cazul marii majorităţi a americanilor. Prin urmare, cochetaţi în mod periculos cu îmbătrânirea prematură.
- ♦ Cea maî bună cale prin care vitaminele şi mineralele combat îmbătrânirea este sprijinirea activităţii antioxidante, ajutând la distrugerea radicalilor liberi, care reprezintă cauza principală a îmbătrânirii.
- + Multe vitamine şi minerale pot ajuta şi la limitarea altor procese fiziologice care duc la îmbătrânire şi, deci, la îmbolnăvire, incapacitate şi moarte.

Elixire din izvorul tinereţii

- ♦ Contrar a ceea ce auziţi de multe ori, vitaminele şi mineralele administrate în dozele recomandate contra îmbătrânirii sunt extrem de sigure şi fără efecte secundare.
- ♦ Vitaminele şi mineralele sunt ieftine, comparativ cu binele enorm pe care îl fac şi cu banii pe care-i economisesc, scutindu-vă de medicamente, intervenţii de înaltă tehnologie, onorariile medicilor şî spitalizare.
- ♦ Multe vitamine şi minerale lucrează împreună pentru a vă

proteja împotriva îmbătrânirii. Nu există o singură vitamină sau un singur mineral miraculos împotriva îmbătrânirii. „Anumite studii arată că antioxidanţii acţionează mai bine în combinaţie decât individual", spune dr. Cari Cotman, director al Irvine Brain Agîng Unii de la Universitatea din California,

PRIVIŢI CE SE ÎNTÂMPLĂ CU CEI CARE IAU ANTIOXIDANŢI

Rata de mortalitate: cu *50%* mai mică. Cercetătorii de la Institutul Naţional pentru îmbătrânire au descoperit recent că adminstrarea de pastile de vitamine C şi E a redus la jumătate riscul de deces, indiferent de cauză, în rândul a 10 000 de persoane în vârstă, între 67 şi 105 ani. Mai mult, numărul celor care iau vitamine şi mor de boli de inimă reprezintă numai o treime din numărul celor care mor din aceeaşi cauză şi nu iau vitamine.

Decesele cauzate de cancer: cu 13% mai puţine. Cea mai spectaculoasă dovadă că administrarea de vitamine antioxidante poate stopa cancerul şi decesele provocate de acesta provine dintr-un studiu din 1993 al Institutului Naţional al Cancerului făcut în ţinutul Linxian, China. în studiul asupra celor aproape 30 000 de oameni, având vârsta de peste 40 de ani, vitaminele au redus numărul de decese printre cei care au luat doze zilnice de 15 mg de beta caroten, 30 de mg de vitamina E şi 50 de micrograme de seleniu. în doar cinci ani, decesele din diferite cauze au scăzut cu 9%. Cea mai semnificativă a fost o reducere totală cu 13% a deceselor cauzate de cancer. In mod special, morţile cauzate de cancerul la esofag au scăzut cu 4%, cele cauzate de cancerul de stomac cu 21% şi cele provocate de cancerul la plămâni cu 45%. Toate celelalte forme de cancer s-au redus cu 20%. Decesele cauzate de atacuri cerebrale au scăzut cu 10%. Cercetătorii au observat o scădere incredibil de rapidă a numărului de decese cauzatede cancer — într-un interval de unu până la doi ani după ce subiecţii au început să ia antioxidanţi. Se presupune că antioxidanţii au acţionat prin apărarea celulelor de deteriorarea provocată de radicalii liberi.

Supravieţuirea *în cazul cancerului: peste 50%.* La fe! de impresionant este faptul că megadozele de vitamine pot ajuta în lupta împotriva cancerului deja instalat. Intr-un studiu recent al dr. Donald Lamm, şeful catedrei de urologie de la Universitatea statului Vîrginia de Vest din Morgantown, suplimentele de vitamine au redus în mod „spectaculos" revenirea cancerului de vezică urinară la jumătate şi au dublat durata de supravieţuire a pacienţilor. în studiu, 65 de pacienţi au urmat un tratament cu un medicament de imunoterapie standard, numit BCG. Aproape jumătate dintre ei au luat şi doze zilnice mari de vitamine antioxidante (40.000 UI de vitamina A, 100 mg de B6, 2.000 mg de vitamina C, 400 UI de vitamina E şi 90 mg de zinc). După aproape doi ani, 40% dintre cei care au luat vitamine plus medicamentul prezentau tumori noi, comparativ cu 80% dintre cei care au luat doar medicamentul. E foarte probabil, spune dr. Lamm, ca suplimentele să fi acţionat prin întărirea apărării imunitare. O asemenea terapie aniicancer trebuie monitorizată de un medic.

Bolile *de* inimă, atacurile cerebrale: mai puţin cu 50%. Aproape 22,000 de mii de medici bărbaţi iau 50 mg de beta

caroten o dată la două zile, aceasta făcând parte dtntr-un studiu pe termen lung iniţiat la Harvard. Recent, cercetătorii au analizat datele provenind de la o subgrupă de 333 de medici prezentând semne ale unei boit de inimă, cum ar fi angina (durerile în piept), lată surprinzătoarea descoperire făcută: cei care au luat beta caroten timp de şase ani au înregistrat cu 50% mai puţine infarcte, atacuri cerebrale, intervenţii chirurgicale de tip „bypass" şi decese cauzate de suferinţe cardiace decât medicii care s-au tratat cu o pilulă oarbă. Observaţie: Protecţia a apărut după doar doi ani.

Alte dovezi: bărbaţii care au spus că au luat vitamine, în special vitamina E, mai mult de zece ani, au prezentat cu 78% mai puţine decese provocate de boli de inimă, 58% mai puţine infarcte, 15% mai puţine cazuri de angirsă şi 40% mai puţine prime „evenimente" cardiace decât cei care nu au luat vitamine.’ Primul Studiu Naţional privind Examinarea Sănătăţii şi Nutriţiei întreprins de guvernul SUA a [3]

3 Studiul a fost efectuat la Universitatea Savai din Quebeq pe 2 226 de bărbaţi.

descoperit câ americanii care au luat cu regularitate vitamina C şi suplimentele alimentare au suferit cu 37% mai puţine infarcte mortale.

Cancerul de *piele*: mai *puţin* cu 70%. Numai luând în mod regulat suplimente de vitamine în generai, dar în special vitaminele A, C şi E, riscul celei mai comune forme de cancer — carcinomu! bazocelular, un cancer ai pielii — s-a redus în mod uimitor cu 70%, potrivit unui studiu din 1994 întreprins la Universitatea Johns Hopkins. Aplicată întregii populaţii în vârstă, administrarea vitaminelor poate preveni în acest fel apariţia a 350 000 de noi cazuri de carcinom bazocelular anual, au spus cercetătorii.

Creşterea *imunităţii*, reducerea numărului de infecţii: cu 50%. O simplă pastilă de multivitamine pe zi, Theragran-M, a îmbunătăţit semnificativ funcţiile sistemului imunitar în cazul persoanelor în vârstă sănătoase, cu un regim alimentar bun, care nu prezentau semnele vreunei deficienţe, potrivit unui studiu al Şcolii Medicale New Jersey. într-un alt studiu cu rezultate impresionante al iui Rânjit K. Chandra de la Memorial Universîty din Newfoundland, o combinaţie de 18 vitamine şi minerale, în doze modeste, a redus bolile infecţioase la jumătate, în cursul unui an, în cazul persoanelor în vârstă.

Cataracta: o reducere cu 27 până la *36%.* Bărbaţii care iau multivitamine sunt predispuşi în proporţie de doar 73% să sufere de cataractă, faţă de cei care nu urmează un asemenea tratament, spune un studiu al Şcolii Medicale Harvard întreprins asupra a 17.000 de medici bărbaţi trecuţi de 45 de ani. De asemenea, în studiul Institutului Naţional al Cancerului din Linxian, China, anumiţi subiecţi au luat o combinaţie de 26 de vitamine şi minerale în doze moderate, aproximativ de 1,5-3 ori mai mari decât DZR. Numărul cazurilor de cataractă nucleară la bărbaţii de peste 65 de ani care au luat aceste vitamine a scăzut cu 36%.

AGENŢII NATURALI DE ÎNTINERIRE ŞI TONICELE LONGEVITĂŢII

1

Vitaminele şi mineralele familiare nu sunt câtuşi de puţin singurele substanţe naturale cu puteri antioxidante, contra îmbătrânirii, de prevenire a îmbolnăvirilor sau de uşurare a suferinţei. Numeroase plante şi extracte naturale sunt pline de antioxidanţi şi de alte substanţe chimice adive din punct de vedere biologic. Substanţele contra îmbătrânirii abundă în frunzele, tulpinile şi rădăcinile a nenumărate plante comestibile şi necomestibile. Multe sunt utilizate ca plante medicinale de mii de ani. Ba chiar, cel pufin un sfert din medicamentele care ne sunt prescrise derivă din plante.

De asemenea, o uimitoare descoperire ştiinţifică este aceea că, pe măsură ce rezervele produse în organism de enzime, hormoni, amino- acizi şi alte surse de protecţie naturale scad odată cu vârsta, putem sintetiza clone biologice identice şi le putem folosi pentru refacerea pierderilor, întinerind în felul acesta ţesuturile şi recuperând vigoarea tinerefii — uneori, într-o măsură incredibilă. Doar pentru că timpul epuizează apărarea generată de organism, aceasta nu înseamnă că trebuie să renunţăm la speranţa de a o reclădi. Nu e nevoie să îmbătrânim în tăcere şi fără a protesta.**Elixire din izvorul tinereţii**

GRĂDINA VEŞNICIEI

Nimic nu ajută mai mult la menţinerea tinereţii celulelor, a funcţionării şi rezistentei lor la îmbolnăvire, decât consumul unor cantităţi însemnate de fructe şi legume. Acestea reprezintă antidoturi puternice contra îmbătrânirii, a infirmităţii şi a poverii bolilor, O autoritate în domeniul antioxidanţilor, dr. Bruce Ames, spune fără menajamente: „Dacă nu mânca}i verdeţuri, pur şi simplu vă iradiaţi singuri", expunându-vă fără rost degradării celulare şi cancerului. Dr, John Potter de la Universitatea din Minnesota leagă această adevărată epidemie de cancer de o „deficientă de legume" extrem de răspândită. Studiile arată fără greş că a mânca cinci sau şase portii de fructe şi legume zilnic poate reduce riscul de cancer la jumătate şi vă poate salva viata în multe alte moduri.

Rata deceselor a scăzut cu 28% în cazul bărbaţilor care au mâncat zilnic beta carotenul conjinut de un morcov şi conţinutul de vitamina C din două portocale şi jumătate. Decesele provocate de cancer au scăzut cu 50%, iar cele provocate de bolile de inimă cu 18% pe o perioadă de 24 de ani, au demonstrat cercetătorii de la Şcoala de Sănătate Publică a Universităţii Texas din Housîon. Un studiu întreprins recent în Finlanda a descoperit că decesele provocate de boli cardiovasculare s-au redus pe măsură ce oamenii au luat mai mulţi anti- oxidanţi E, C şi carotenoide conţinute în fructe şi legume. Toate fructele şi legumele sunt purtătoarele unor mari cantităţi de antioxidanţi cunoscuţi şi necunoscuţi.

Fâră îndoială, puteţi folosi multe substanţe naturale, pe lângă

vitamine şi minerale, pentru a împiedica ravagiile produse de îmbătrânire. Medicii din Europa şî Japonia prescriu adesea astfel de sub- s1an|e __ de exemplu, gîngko poate face reversibil declinul capacităţilor mintale şi al energiei înainte ca efectele ce/e mai dramatice ale *îmbătrânirii să se instaleze.* O altă substanţă folosită pe scară largă în multe ţări europene, precum şi în Japonia, este coenzîma Q-10, un compus chimic asemănător cu vitaminele, produs de organism în cantităţi tot mai mici, pe măsură ce îmbătrânim. Această substanţă este un antioxidant care ajută celulele inimii, în mod special, să funcţioneze mai eficient odată cu înaintarea în vârstă, amânând probabil momentul în care inima cedează.

Mai mult, în Germania şi Japonia, guvernul a proiectat mecanisme legale de aprobare a utilizării unor astfel de substanţe naturale comestibile şi necomestibile, pentru a preveni şi uşura bolile. Deloc surprinzător, multe dintre cercetările ştiinţifice având ca subiect agenţii naturali care întârzie îmbătrânirea şi prelungesc viaţa au fost realizate în Germania şi Japonia. Cu toate acestea, mulţi cercetători de la institute ştiinţifice de prim rang din Statele Unite s-au alăturat acestor studii, confirmând validitatea lor. Unii academicieni de elită, cum ar fi Bruce Ames, Lester Packer şi alţii, de la Universitatea California din Berkeley, îşi îndreaptă investigaţiile spre antioxîdanţii produşi de organism, cum ar fi ubichtnanul (coenzima Q-10), şi spre plantele medicinale antioxidante, cum ar fi gînkgo. Toate vă pot proteja celulele de deteriorarea provocată de radicalii liberi şi de îmbătrânire şi, ca şi vitaminele, se găsesc la plafar sau sunt din ce în ce mai des prescrise chiar de medici.

SUPERALIMENTE CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII ŞI PENTRU PRELUNGIREA VIEŢII

Tot ceea ce mâncaţi zilnic, începând din tinereţe şi, apoi, de-a lungul întregii vieţi, are un impact profund şi permanent asupra supravieţuirii, sănătăţii, îmbătrânirii şi longevităţii. Alimentele sunt nişte amestecuri chimice de o extraordinară complexitate care pătrund în celule, modî- ficându-le compoziţia şi dictându-le activitatea. Deşi poate nu vă gândiţi la ele în acest fel, alimentele reprezintă pachete puternice de agenţi farmacologici care

controlează comportamentul celulelor. Hrana pe care le-o oferi}! le poate transforma în fortăreţe ticsite cu armate de antioxidant pentru a rezista în fata ravagiilor produse de timp şi de atacurile radicalilor liberi ce reprezintă principala cauză a îmbătrânirii şi a bolilor legale de ea. Sau vă puteţi aproviziona cu alimente lipsite de antioxidant, permiţând masacrul pe scară largă şi mutilarea celulelor — diminuând u-vă perspectiva amânării îmbătrânirii şi şansa longevităţii.

Pe măsură ce celulele îmbătrânesc, îmbătrâneşte şi corpul. Iar cât de repede îmbătrânesc celulele depinde în mare măsură de un fapt: dacă le daţi alimente bogate în antioxidanfi sau sărace în antioxidant . şi bogate în radicali liberi.

Anumite alimente sunt înzestrate fără îndoială cu mii de antioxidanfi şi alţi agenţi care susţin activitatea contra oxidanţilor. Nimeni nu ştie compoziţia anttoxîdantă exactă a unor astfel de alimente, deoarece nu au fost analizate complet din punct de vedere chimic, şi poate nici nu seva reuşi vreodată. Până acum, oamenii de ştiinţă au descoperit o activitate anfi- oxidantă uimitoare în multe fructe, legume, cereale şi uleiuri. Mai mult, sute de studii legate de diete şi boli au identificat alimente puternice contra îmbătrânirii şi îmbolnăvirii.

VITAMINA I>€ CAAC *Tft€ftUI€* S-O LUAŢI PCNTAU AMÂNAREA ÎMBĂTRÂNIRII

De ce *aveţi* nevoie de v/fam/na *B* *pentru a opri îmbătrânirea*

Dacă nu luaţi alte vitamine, atunci luaţi măcar vitamina E. Practic este imposibilă lupta împotriva bolilor de inimă, a cancerului sau creşterea imunităţii numai cu ajutorul dozelor de vitamina E din alimente — doar dacă mâncaţi mai mult de 5 000 de calorii pe zi, cea mai mare parte dintre ele reprezentând grăsimi.

V^a să facem o comparaţie, vitamina E e apărarea gen Michae! jordan împotriva îmbătrânirii — antioxidantul luptător împotriva radicalilor, pe care vreţi să-l aveţi de partea dumneavoastră mai presus decât oricar,e altul. Atunci când îi întrebaţi pe cei mai importanţi cercetători din toată lumea care supliment de vitamină este crucial pentru alungarea bolilor de bătrâneţe, alegerea este aproape universală: vitamina E, numită şi alfa tocoferoi. Şi pe bună dreptate. Efectele contra îmbătrânirii ale vitaminei E luată în cantităţi mult peste cele din alimente devin legendare. într-adevăr, noile dovezi uimitoare în legătură cu acţiunea vitaminei E au zguduit din temelii credinţa medicilor în vechiul dicton potrivit căruia poţi obţine din hrană tot ajutorul de care ai nevoie pentru conservarea vieţii. Suplimentele de vitamina E par necesare pentru combaterea problemelor cauzate de îmbătrânire în civilizaţia modernă,

CUM POATE LUPTA VITAMINA E ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

împiedică blocarea arterelor: Vitamina E luptă împotriva celei mai mari temeri legate de îmbătrânire, arterioscleroza, înfundarea şi rigi- dizarea treptată a

arterelor, care începe la tinereţe, se accentuează la vârsta mijlocie şi ucide cam o jumătate de milion de americani pe an,

mai ales pe cei în vârstă. Noua gândire: arterioscleroza apare, în mare măsură, pentru că tipul dăunător de colesterol din sânge, LDL, este modificat chimic — oxidat sau „râncezit" şi intoxicat — prin atacurile radicalilor liberi. Dacă nu ar exista această oxidare, colesterolul respectiv nu s-ar putea infiltra prin pereţii arterelor, ceea ce reprezintă primul pas în placarea structurii şi în blocarea arterelor. Astfel, împiedicând o asemenea oxîdare sau „râncezire" a colesterolului LDL, procesul de înfundare, îngustare şi dezintegrare a arterelor este înăbuşit din faşă. Asta fac cu deosebită pricepere suplimentele de vitamina E antioxidante — mult mai bine decât orice altă vitamină cu efect antioxidant. Vitamina E pătrunde în molecula de colesterol LDL şi inhibă oxidarea riscantă, eliminând în felul acesta însăşi originea bolilor coronariene.

Un studiu al lui Ishwarlal Jialal de la Centrul Medical de Sud-Vest al Universităţii Texas din Dallas a descoperit că administrarea a 800 UI de vitamina E pe zi timp de trei luni a redus oxidarea colesterolului LDL — şi, prin urmare, capacitatea lui de a participa la deteriorarea arterială şi la apariţia bolilor de inimă — cu un procent spectaculos de 40%! „£ extrem de clar că vitamina E reprezintă cel mai puternic antioxidant al colesterolului LDL", spune el. A mai descoperit că e nevoie de cel puţin 400 UI de vitamina E pe zi pentru a preveni în mod semnificativ oxidarea colesterolului LDL.

împiedică producerea atacurilor de cord: Comunitatea ştiinţifică a fost surprinsă recent de două studii întreprinse la Harvard, ambele arătând că luarea suplimentelor de vitamina E pare să reducă în mod spectaculos apariţia bolilor de inimă. Mai întâi, în cazul femeilor: în cadrul unui segment de 87.000 de surori medicale, cazurile de boli de inimă majore au fost cu 41% mai puţine la cele care au luat între 100 şi 250 UI de vitamina E pe zi timp de mai mult de doi ani, comparativ cu cele care nu au luat aceste suplimente de vitamina E. Tot la cele care au luat vitaminele, riscul de atacuri cerebrale a scăzut cu 29%, iar rata totală a mortalităţii cu 13%.

Şi bărbaţii au fost salvaţi. în cazul a 40 000 de bărbaţi de vârstă mijlocie, cei care au luat mai mult de 100 UI de vitamina E pe zi timp de mai bine de doi ani au înregistrat un risc de

accidente cardiovasculare majore cu 37% mai mic, inclusiv infarctele. Vitamina E nu are efect peste noapte. Cercetătorii de la Harvard sugerează că trebuie să
luaţi vitamina E timp de cel puţin doi ani înainte ca protecţia împotriva infarctului să se instaleze.

VITAMINA E ÎNTINEREŞTE ARTERELE ÎMBĂTRÂNITE

în cazul maimuţelor, 108 UI de vitamina E pe zi, luate timp de trei ani, au încetinit şi au făcut reversibilă blocarea arterelor cauzată de un regim alimentar bogat în grăsimi, potrivit unui studiu efectuat la Laboratorul de Cercetări asupra Aterosclerozei de la Universitatea din Mississippi. Animalele au avut un regim bogat în grăsimi; cele care au primit şi vitamina E au înregistrat o cincime din blocajul arterial al maimuţelor care nu au fost supuse aceluiaşi tratament. Şi mat uimitor este faptul că, în cazul maimuţelor cu o boală arterială deja instalată, vitamina E a curăţat efectiv arterele de plăcile de aterom[4] în proporţie de 60%. Blocajul s-a diminuat de la o medie de 35% la 15% în doi ani!

Vitamina E pare să deţină acelaşi potenţial şi în cazul fiinţelor umane, potrivit cercetării lui Howard N. Hodis de la Şcoala de Medicină a Universităţii de Sud a statului California. Acesta a descoperit că vitamina E pare să întârzie şi să facă reversibil procesul de formare a plăcilor de aterom în cazul bărbaţilor de vârstă mijlocie care au suferit o operaţie de bypass coronarian. Bărbaţii care au declarat că iau cel puţin 100 UI de vitamina E pe zi (împreună cu o altă medicaţîe) au avut mai puţine artere îngustate după doi ani decât cei care au luat mai puţină vitamina E. Şi mai spectaculos este faptul că angiogramele (razele X) au revelat că plăcile de aterom din arterele celor care au luat vitamina E s-au diminuat, acest lucru însemnând o regresie efectivă a aterosclerozei!

Un fapt important: autorii dr. Meir J. Stampfer şi doctorul în ştiinţe Eric B. Rimm de la Harvard au subliniat că nu e suficientă

4 Aterom — depozit de substanţe grase şi de colesterol pe pereţii vaselor sangvine. (N. tr.)

vitamina E din alimente pentru a reprima infarctele. E nevoie de suplimente de vitamina E, pe care le îau ambii autori. Cu toate acestea, în studiul lor, o doză mai mare de 250 UI pe zi nu a redus în mod suplimentar bolile de inimă.

întrebare: Vâ puteţi permite sâ nu luaţi vitamina E?

Răspuns: Repercusiunile pot fi nemiloase, dacă studiul întreprins la Harvard este corect. „Riscul determinat de neluarea vitaminei E este echivalent cu riscul aferent fumatului", a fost exemplul elocvent dat de dr. Rimm.

De fapt, studiul a indicat că beneficiile vitaminei E întrec cu mult beneficiile reducerii tensiunii arteriale şi a colesterolului ridicat) Un studiu pe scară largă al Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii asupra bărbaţilor din 16 oraşe europene a fost de acord că nivelurile ridicate de vitamina E din sânge sunt mai capabile să prevină infarctele fatale decât scăderea colesterolului din sânge.

întinereşte imunitatea: Dr. Simin Meydani, un imunolog nutriţio- nist de la Universitatea Tufts, a testat suplimentele de vitamina E (doze de 400 sau de 800 UI pe zi) în cazul persoanelor trecute de 60 de ani. Răspunsul imunitar scăzuse odată cu vârsta, dar a crescut la loc „aproape la nivelul unor oameni tineri", a spus el. Deşi vitamina n-a funcţionat în fiecare caz în parte, pentru cei mai mulţi, refacerea imunităţii a fost fenomenală. Funcţiile imunităţii, cum ar fi proliferarea globulelor albe care luptă împotriva infecţiilor, au crescut cu 10 până la 50% în 30 de zile! Anumite funcţii s-au îmbunătăţit cu 80-90%.

Argumentare: dr. Meydani crede că vitamina E fereşte grăsimile din membranele celulelor de oxidare prin atacurile radicalilor liberi. Astfel de celule sunt în mod special vulnerabile la deteriorarea provocată de radicalii liberi.

Observaţie: aceşti subiecţi nu aveau o deficienţă de vitamina E după standardele obişnuite. Pentru a întineri funcţiile imunităţii, oamenii în vârstă au nevoie de un sprijin suplimentar de vitamina E, mult peste nivelul cerinţelor „normale". Megadozele de vitamina E îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar şi la tineri, dar nu la fel de vizibil ca la oamenii în vârstă.

Contracarează cancerul: Un studiu recent asupra a 35 000 de femei din lowa a scos la iveală faptul că cele sub 65 de ani, care au luat vitamina E — în mare măsură din suplimente —, aveau o probabilitate de a face cancer de colon cu 68% mai mică. Un nivel scăzut al vitaminei E din sânge vă face cu 50% mai vulnerabili la orice formă de cancer, a concluzionat un amplu studiu finlandez. Administrareavitaminei E timp de şase luni reduce la jumătate riscul de cancer bucal = esofagian, potrivit cercetătorilor de la Institutul Naţional al Cancerului. într-un alt studiu, suplimentele de vitamina E au redus la iumătate riscul de cancer de plămâni la nefumători, după cercetătorii L |a Universitatea Yale. Efectul anticancerigen este atribuit în cea mai mare măsură acjiunilor eroice de sprijinire a imunităţii ale vitaminei E. Există noî dovezi că vitamina E inhibă în mod direct dezvoltarea celulelor canceroase.

Uşurează simptome/e artritei: în câteva studii, dozele mai mari de 1 200 mg de vitamina E au fost la fel de eficace ca un antiinflamator obişnuit, reducând durerile, inflamarea şi rigidizarea resimţite în general dimineaţa şi cauzate de artrita reumatoidă. Speculaţie: artrita e însoţită adeseori de niveluri scăzute ale vitaminei E — poate fi nevoie de cantităţi suplimentare, deoarece este consumată rapid în lupta împotriva atacurilor inflamatorii ale radicalilor liberi îndreptate asupra articulaţiilor.

> Sute de mii de oameni mor în America de boli de inimă sau de cancer. Cred că dovezile care sugerează că vitamina *B poate* reduce suferinţa si costurile acestor boli sunt foarte puternice si se pare că nu există nici un dezavantaj. Vitamina E nici măcar nu costă mult.
>
> Dr. Jeffrey Blumberg, şeful Laboratorului de Cercetări asupra Anioxidanfilor de la Universitatea Tufts

Amână declanşarea *cataractei:* Vitamina E are capacitatea să împiedice şi să facă reversibilă dezvoltarea cataractei în cazul animalelor de laborator. în ceea ce priveşte oamenii, un

studiu a descoperit că suplimentele de vitamina E au redus cu 56% riscul de îmbolnăvire, deşi vitamina C era mai puternică.

întârzie îmbătrânirea generală a creierului şl a sângelui: în timp, deteriorarea produsă de radicalii liberi lasă urme în interiorul celulelor - structurarea unei substanţe numite lipofuscînă, cunoscută şi sub numele de pigmentul îmbătrânirii. Nivelul acestuia a scăzut semnifica-tiv în anumite celule ale pacienţilor în vârstă care au luat vitamina E. Circulaţia sângelui în creier s-a îmbunătăţit şi ea. Unii oameni de ştiinţă cred că vitamina E ajută la amânarea pierderii facultăţilor mintale cauzate de îmbătrânire, inclusiv a bolii Alzheimer.

Adulţii ar trebui sâ ia între J 00 şi *400 UI* de vitamina E pe zi.

Alianţa pentru Cercetări asupra îmbătrânirii, o organizaţie rtonprofit, cu sediul în Washington

Cum *funcţionează?* Vitamina E este un puternic antioxidant solubil în grăsimi, fiind prin urmare capabilă să acţioneze cel mai bine în zonele anatomice cu cel mai mare conţinut de grăsimi. Vitamina E se prezintă ca un factor esenţial mai a|es în prevenirea deteriorării creierului, a arterelor şi a sistemului imunitar, deoarece creierul şi membranele celulelor imunitare conţin multe grăsimi, iar arterele sunt exlrem de vulnerabile la deteriorări

CAPACITATEA VITAMINEI E DE A OPRI ÎMBĂTRÂNIREA

♦ Opreşte reacţiile în lanţ ale radicalilor liberi, care distrug celulele. + Blochează oxida rea colesterolului dăunător LDL şi a altor grăsimi care deteriorează celulele.

+ Previne atacurile de cord şi accidentele cerebrale.

♦ Fereşte arterele de blocajul cauzat de plăcile de aterom.

♦ întinereşte imunitatea.

♦ Previne cancerul şi împiedică dezvoltarea celulelor canceroase.

♦ Protejează creierul în faţa bolilor degenerative.

♦ Uşurează simptomele artritei.

♦ Luptă împotriva cataractei şi a degenerescentei maculare.

♦ Atenuează claudicaţia intermitentă şi fluxul sangvin scăzut în arterele picioarelor.

provocate de grăsimi. în mod caracteristic, vitamina E acţionează ca un mic extinctor care înăbuşă lanţuri întregi de atacuri feroce ale radicalilor liberi ce oxidează grăsimea din creier şi din sânge, tulburând funcţionarea normală şi îmbătrânind mai repede ţesuturile.

Ce se poate spune despre mâncare? Deoarece vitamina E este solubilă în grăsimi, ea este concentrată în alimentele grase, cum ar fi uleiurile vegetale (mai ales de soia, floarea-soarelui şi porumb), nuci şi seminţe, cereale integrale şi germeni de grâu. Se găseşte de asemenea şi în anumite legume. Dar e practic imposibil să obţii dozele de vitamina E care pot întârzia îmbătrânirea din alimente. Pentru a obţine 400 UI — doza dintr-o capsulă obişnuită — dr. Alan Chait, cercetător al bolilor de inimă la Universitatea din Washington, subliniază că ar trebui să bem cam doi litri de ulei de porumb sau să mâncăm mai mult de două kilograme de germeni de grâu, opt ceşti de migdale sau 28 de ceşti de alune. Alunele conţin 22 520 calorii şi 1 912 grame de grăsime. De la alimente ne putem aştepta la cel mult 25 UI pe zi. Dr. Chait nu riscă. El ia un supliment de vitamina E.

Aveţi nevoie de un sup/iment? Cu siguranţă că da, dacă doriţi o protecţie suplimentară împotriva bătrâneţii, de vreme ce nu puteţi obţine dozele necesare pentru aceasta din alimente. Şi mai aveţi nevoie de un supliment separat şi ca urmare a faptului că nu e suficientă o pastilă obişnuită de multivitamine şi minerale, care conţine cam 30 Ui de vitamina E.

Cât? Aveţi nevoie de cel puţin 100 UI de vitamina E pe zi pentru o protecţie eficientă împotriva infarctelor, afirmă diverse studii. Este preferabilă o doză de 400 UI de vitamina E, deoarece aceasta e cantitatea necesară pentru împiedicarea oxidăriî colesterolului LDL, premisa blocării arterelor. Această doză creşte şi imunitatea. Luaţi vitamina E în timpul meselor. Dacă e posibil, luaţi două doze în timpul zilei, şi nu una singură într-o cantitate mai mare, pentru a păstra în permanenţă un nivel ridicat în sânge.

Ce tip? Vitamina E naturală sau sintetică? Sub formă de praf sau în capsule uleioase? Are prea puţină importanţă, spun mulţi experţi. Cea mai activă formă de vitamina E din punct de vedere biologic este cunoscută sub numele de alfa tocoferol. Un d înainte de alfa-tocoferol înseamnă că provine din surse naturale — *dl* arată faptul că substanţa e sintetică. Noi cercetări au descoperit

că tipul sintetic, mai ieftin, (dl-alfa-tocoferol) împiedică oxidarea periculoasă a colesterolului LDL la fel de bine ca şi vitamina E naturală sau d-alfa-tocoferol. Cu toate
acestea, unii cercetători consideră încă vitamina E naturală ca fiind superioară celei sintetice. .

Cât înseamnă prea *mult?* Mulţi experţi consideră foarte sigură o doză zilnica cuprinsă între 400 şi 800 UI, fără nici un fel de efecte toxice cunoscute. Mai mult, un studiu de un an întreprins asupra a 800 de pacienţi nu a scos la iveală nici un fel de efecte secundare în urma unei doze zilnice de 2 000 UI de vitamina E. In doze care depăşesc 400 UI, vitamina E, ca şi aspirina, are o uşoară activitate anticoagu- lantă, „subţiind sângele", şi nu este recomandată celor care iau medicamente cu acelaşi efect sau se află în pragul unei intervenţii chirurgicale. Toxicitatea poate apărea la mai mult de 3 200 UI pe zi; simptomele includ dureri de cap, diaree şi un nivel ridicat al tensiunii arteriale. „Nu luaţi mai mult de 1 000 UI zilnic", ne sfătuieşte expertul în vitamina E, dr. Ishwarlal Jialal.

Avertisment; Dacă *luaţi anticoagulante sau suspectaţi existenţa oricărui tip de sângera re, consultaţi-vă medicul înainte de a lua vitamina* E. Aceasta poate avea un efect anficoagu/ant.

Intr-un recent studiu finlandez, vitamina E pare să fi contribuit ta hemoragii sau *„accidente hemoragice" în cazul fumătorilor, deşi cei mai mulţi experţi cred* că doza *de 50 Ul folosită a fost prea mică pentru a* modifica procesu/ de coagulare a sângelui sau pentru a avea orice alt *fel de* efecte benefice sau dăunătoare.

C€A MAI SUNA VITAMINA PCNTAII IONGCVITATC

De ce *aveţi* nevoie de *vitamina* C *pentru longevitate*

Daca vreţi sâ trăiţi mai mult, mâncaţi multe fructe şi legume şi luaţi pastile de vitamina C începând chiar de acum! „Un bărbat de 35 de an! care mănâncă alimente bogate în vitamina C şi ia şi suplimente de vitamina C îşi va reduce cu două treimi posibilitatea de a muri din cauza unei boli de inimă şi va trăi cu 6,3 ani mai mult", anticipează dr. James Enstrom, cercetător la UCLA. „Am putea adăuga vieţii noastre 12 până la 18 ani luând între 3 200 şi 12 000 mg de vitamina C pe zi", afirma regretatul dr. Linus Pauling.

Câştigător de două ori al Premiului Nobel, omul de ştiinţă dr. Linus Pouling a murit de cancer în 1994, la vârsta de 93 de ani. Insă el credea cu tărie că şi-a amânat sfârşitul cu cel puţin 20 de ani luând vitamine timp de o jumătate de secol, în

special doze neobişnuit de mari de vitamina C, care, insista el cu înflăcărare, poate ajuta la înfrângerea bolilor şi la prelungirea vieţii. Dovezile în continuă creştere sugerează că avea dreptate. Noile studii, întreprinse de bastioanele medianei de vârf, indică astăzi că până şi doze scăzute de vitamina C pot mări durata de viaţă.

„Avem acum dovada solidă că vitamina C poate adăuga ani duratei vieţii", spune Morton A. Klein, care, împreună cu dr. James E. Enstrom de la UCLA, a analizat datele guvernamentale referitoare la regimul alimentar al 11 000 de americani. într-adevăr, au descoperit că administrarea zilnică a 300 mg de vitamina C (circa jumătate în suplimente) a adăugat şase anî la viaţa unui bărbat şi doi ani Sa viaţa unei femei. „Numai decesele cauzate de boli cardiovasculare au scăzut cu 40% în cazul bărbaţilor care au luat vitamina C", declară Klein. Remarcabilele beneficii legate de prelungirea vieţii aduse devitamino C depăşesc cu mult efectele la care vă puteţi aştepta de pe urma scăderii colesterolului şi a altor grăsimi, argumentează dr. Enstrom. Mai mult decât atât, cei care au luat vitamina C au trăit mai mult, în ciuda faptului că fumau, erau supraponderali, le lipsea exerciţiul fizic sau aveau un regim alimentar necorespunzător.

La fel ca în cazul marii majorităţi a americanilor, şi dumneavoastră puteţi avea o nebănuită şi invizibilă deficienţă de vitamina C, care vă privează inutil de tinereţe, sănătate optimă şi longevitate. Dr. Emanuel Cherasktn, profesor emerit de medicină la Universitatea din Alabama şi cercetător în domeniul vitaminei C, spune: „Practic, nimeni nu dispune de suficientă vitamină C."

DATE ALARMANTE

- ♦ O pătrime dintre americani nu iau nici măcar nivelul minim de 60 mg de vitamina C, necesar celulelor pentru desfăşurarea funcţiilor biologice de bază.
- ♦ Doar 9% dintre americani mănâncă zilnic fructe şi legume (între 200 şi 300 mg de vitamina C), aşa cum sfătuieşte insistent Institutul Naţional al Cancerului.
- ♦ Potrivit unui studiu, aproximativ 20% dintre oamenii în vârstă sănătoşi şi 68% dintre pacienţii în vârstă nespitalizaţi aveau deficit de vitamina C în globule albe.

CUM POATE LUPTA VITAMINA C ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

imunizează împotriva cancerului: Circa 120 de studii indică în mod elocvent că vitamina C este un fel de vaccin împotriva cancerului. Fără putinţă de tăgadă, la oamenii care iau cât mai multă vitamina C probabilitatea de îmbolnăvire se reduce la jumătate faţă de cei care sunt zgârciţi când vine vorba de a consuma această vitamină. Ne referim în special la cancerul de stomac, esofag, pancreas, cavitate bucală şi, posibil, cervix, rect sau sân, potrivit analizelor întreprinse de dr. Gladys Block, epidemiolog în domeniul cancerului la Universitatea California din Berkeley, Cinci porţii zilnice de fructe şi legume conţin între 200 şi 300 mg de vitamina C — suficient pentru a întârzia apariţia cancerului. Dar, pentru o asigurare suplimentară împotriva can-cerului, e nevoie de mai mult. Dr. Block ia 2 000 pânâ la 3 000 mg de vitamina C pe zi.

Protejează arfere/e: Vitamina C oferă o protecţie ridicată pentru artere. în mod surprinzător, cantităţi mici de vitamina C pot mări colesterolul benefic, HDL, care împiedică obturarea arterelor, reduc tipul dăunător de colesterol, LDt, care distruge arterele, scad tensiunea arterială crescută, întăresc pereţii vaselor de sânge, fac sângele mai puţin vâscos şi contracarează modificările determinate de colesterol ce duc la obturarea arterelor. Persoanele care iau zilnic mai puţină vitamina C decât cea conţinută de o portocală au avut în medie o tensiune sistolică (numărul mai mare) cu 11 mm/Hg mai mare şi una diastolică mai mare cu 6 mm/Hg, după cum reiese din studiile lui Paul Jacques de la Tufts. Nivelurile colesterolului bun HDL erau cele mai ridicate în cazurile femeilor care luau zilnic o cantitate de vitamina C echivalentă cu aceea conţinută de trei portocale, iar în cazul bărbaţilor, la cei care luau vitamina C echivalentă cu cea din cinci portocale, după cum au arătat testele USDA. Cei care au răspuns cel mai bine la acest tratament au fost oamenii în vârstă şi bărbaţii. 600 mg de vitamina C pe zi, sau chiar mai mult, au făcut sângele mai puţin vâscos şi, deci, mai pujin predispus la a forma cheaguri.

Vitamina C, ca şi vitamina E, ajută în mod deosebit la

păstrarea tinereţii arterelor, menfinându-le curate şi flexibile prin blocarea transformării colesterolului LDL din sânge într-unul toxic, care aderă la pereţii arteriali. în cazul maimuţelor, doze moderate de vitamina C, ca şi de vitamina E, au încetinit efectiv obturarea arterelor şi au ajutat la curăţarea celor afectate de un regim alimentar bogat în grăsimi.

Creşte imunitatea: O primă modalitate prin care organismul porneşte lupta împotriva invadatorilor străini, cum ar fi bacteriile infecţioase şi viruşii, este aceea de a concentra armatele de globule albe numite limfocite. 5 000 mg de vitamina C luate zilnic măresc producerea de limfocite, iar 10 000 mg o măresc încă şi mai mult, potrivit cercetătorilor de la Institutul Naţional al Cancerului. Vitamina C are o mare influenţă asupra soldaţilor celulari ai sistemului imuni- tar. Dr. Cheraskin spune că vitamina acţionează împotriva bacteriilor ca un antibiotic.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Dr. *Linus Pauling:*
Laureat al Premiului Nobel ; *
şi un cruciat al vitamineiX ^

Cu puţin timp înainte de a muri, la 93 de ani, dr. Pauling spunea: „Trebuie să-mi atribui în mare măsură sănătatea de până acum administrării de vitamine şi minerale." Deşi a murit de cancer, el credea că vitaminele amânaseră instalarea bolii cu aproximativ 20 de ani. Pretindea că nu mai răcise deloc de când începuse să ia doxe mari de vitamina C în 1965. Pornise cu o singură pastila de vitamină în 1941. Mai târziu, lua 18 000 mg de vitamina C zilnic.

Dr. Pauling avea convingerea că am putea trăi 12 până la 18 ani în plus dacă luăm între 3 200 şi 12 000 mg de vitamina C pe zi — cantitatea conţinută de 45 până la 170 de portocale.

Mai mult decât atât, vitamina C sprijină în mod spectaculos funcţionarea sistemului imunitar prin creşterea nivelurilor antioxidantului glutatîon din organism, esenţial pentru buna funcţionare a sistemului imunitar. Atunci când persoanele care au făcut obiectul unui studiu întreprins de Departamentul Agriculturii ai SUA au mâncat timp de nouă săptămâni mai puţin de o treime din dozele recomandate de vitamina C, nivelul de glutation din sânge a scăzut cu 50%. Chiar şi o mică deficienţă de vitamina C poate însemna o povară pentru apărarea imunitară, au concluzionat cercetătorii. 500 mg de vitamina C pe zi au crescut glutationul din globulele roşii cu 50%.

Dâ înapoi ceasul biologic: Cercetătorii britanici au arătat că vitamina C poate face reversibilă îmbătrânirea — prin întinerirea biochimică a globulelor albe în cazul persoanelor in vârstă. într-un studiu asupra acestora, cu o vârstă medie de 75 de ani, doar 120 mg de vitamina C pe zi au săltat, în numai două săptămâni, nivelurile globulelor ca la nişte persoane tinere cu o medie de vârstă de 35 de ani. Intr-un alt remarcabil studiu dublu orb, o cantitate zilnică de doar 30 până la 50 mg de vitamina C a făcut acelaşi lucru pentru pacienţii în vârstă spitalizaţi- Dar de data asta, leucocitele lor au devenit mai tinere din punct de vedere biochimic decât cele ale subiecţilor tineri!

îmbunătăţesc sperma şi refac fertilitatea masculină: Bârbajii cu niveluri scăzute de vitamina C sunt mai predispuşi la insuficienţe de spermă, ceea ce poate determina apariţia unor anomalii la naşterea progeniturilor. La un test de referinţă efectuat la Universitatea California din Berkeley, deteriorarea materialului genetic din ADN s-a dublat în celulele spermatice ale bărbaţilor restricţionaţi la 5 mg de vitamina C pe zi (cantitatea dintr-o linguriţă cu zeamă de lămâie}. Atunci când aceiaşi bărbaţi au revenii la un regim zilnic de 60 mg sau de 250 mg de vitamina C, deteriorarea ADN-ului din spermă a scăzut în interval de o lună. Asta înseamnă că o portocală pe zi poate vindeca sperma şi poate preveni anomaliile apărute la naşterea

progeniturilor bărbaţilor care fumează. In cazul altor teste de la Universitatea din Texas, fertilitatea a revenit la bărbaţii care au luat zilnic cel puţin 200 mg de vitamina C.

Previne bolile de plămâni: Plămânii vă funcţionează mai bine atunci când luaţi multă vitamina C. Potrivit unui studiu făcut asupra a 9 000 de adulţi de dr, Joel Schwartz de la Agenţia de Protecţie a Mediului SUA, cei care au mâncat zilnic alimente conţinând 300 mg de vitamina C au fost cu 70% mai puţin predispuşi la bronşite cronice sau astm decât cei care au luat cam 100 mg, în plus, vitamina C ajută la împiedicarea leucocitelor, adică a globulelor albe, să se grupeze şi să se lipească de pereţii vaselor de sânge — o caracteristică a emfizemului, ca şi a aterosclerozei.

Combate îmbolnăvirea gingiilor: Există numeroase dovezi care sugerează că vitamina C evită atacurile distructive ale radicalilor liberi asupra ţesutului gingiei. Un studiu recent, făcut în Finlanda, a descoperit că periodontita — sângerarea gingiei, abcesele profunde şi retragerea gingiei — este de trei ori şi jumătate mai frecventă în cazul persoanelor cu niveluri scăzute de vitamina C în sânge.

Previne cataracta: Testele canadiene arată că probabilitatea ca victimele cataractei să fi luat vitamina C este de 30% faţă de cei care nu sunt atinşi de această boală.

Strămoşii noştri din Epoca de *Piatră* mâncau zi/rtic aproximativ *400* mg de vitamina C prin intermediul verdeţurilor şi *fructelor sălbatice. Asta* înseamnă că oamenii normali, sănătoşi ar trebui sâ mănânce cel puţin tot atâta.

■ Dr. Emanuel Cheraskin,
Universitatea din Alabama

Adulţii ar trebui să ia între 250 şi 1 000 mg de suplimente de vitamina C pe *zi.*

Alianţa pentru Cercetarea îmbătrânirii, o

organizaţie non-profit cu sediul în Washington

Cum acţionează? Vitamina C este un puternic antioxidant, solubil în apă, care atrage şi dezarmează radicalii liberi din porţiunea lichidă a ţesuturilor. De asemenea, regenerează vitamina E epuizată şi extrem de importantul glutation, dând un impuls enzimelor să caute şi să distrugă radicalii liberi. Astfel, pentru o încetinire optimă a îmbătrânirii, este hotărâtoare prezenţa în celule a unei cantităţi suficiente de antioxidant E şi C.

împreună, vitaminele E şi C reprezintă leii care se luptă în arene diferite, dar concertat, împotriva radicalilor liberi. De vreme ce organismul nu înmagazinează vitamina C solubilă în apă, trebuie să î-o oferit cu regularitate, pentru aprovizionarea permanentă a celulelor.

Vitamina C are mu/frple şi complexe efecte asupra unei varietăţi de *activităţi* biologice, probabil pe arii mai întinse decât orice alt factor nutritiv.

Institutul Naţional al Cancerului, 1990Dor hrana? Vitamina C, spre deosebire de vitamina E, se găseşte din belşug în alimente. Aşa că, dacă mâncaţi multe fructe şi legume bogate în vitamina C (de cel puţin cinci ori pe zi), puteţi obţine doze îndeajuns de mari de vitamină pentru a descuraja instalarea unor boli cronice, cum ar fi cataracta şi cancerul. Dar, pentru siguranţă, luaţi şi un supliment de vitamine, însă nu ca pe un substitut al fructelor şi legumelor. (Reţineţi că fructele şi legumele conţin şi alţi antioxidanţi esenţiali în amânarea îmbătrânirii.) Alimentele bogate în vitamina C sunt ardeii graşi, cantalupul, ardeiul roşu, papaya, căpşunele, varza de Bruxelles, fructele şi sucurile citrice, kiwi, broccoli, roşiile şi sucul de roşii.

Avet/ nevoie de *un* supliment? Da, ca o asigurare împotriva cerinţelor crescute ale îmbătrânirii.

Cât? O doză zilnică de 250 până la 1 000 de mg este considerată a fi adecvată pentru combaterea obişnuitelor ravagii provocate de îmbătrânire şi bolile legate de ea, deşi mulţi cercetători iau mai multe mii de mg de vitamina C, în credinţa că dozele crescute atrag după sine beneficii suplimentare în lupta împotriva îmbătrânirii.

Cât înseamnă prea mu/t? Vitamina C e foarte sigură, deşî, luând „prea multă", apare de obicei diareea, iar în cazul anumitor persoane, greaţa sau arsurile la stomac. O doză de „toleranţă intestinală" este strict specifică fiecărui individ şi, de obicei, sunt necesare peste 1 000 mg pe zi şi chiar mai mult, dacă sunteţi bolnavi. In opt studii recente, nu au fost raportate efecte adverse serioase în cazul administrării unei cantităţi de până la 10 000 mg timp de mai mulţi ani. Nu există nici o dovadă că vitamina C provoacă pietre la rinichi. Şi nici că dozele mari de vitamina C determină „suprasaturarea cu fier" — o acumulare dăunătoare de fier în organism — în cazul persoanelor normale, potrivit unei analize de cercetare făcută de dr. Charles E. Butterworth, profesor emerit la Universitatea statului Alabama din ... tea fierului în cazul ... ai ales într-o ... ebuie să consulte un ...

CAPACITATEA VITAMINEI C DE A OPRI ÎMBĂTRÂNIREA

Iată 15 modalităţi prin care vitamina C poate lupta împotriva îmbătrânirii şi poate prelungi viaţa, potrivit ultimelor cercetări:

- Reduce tensiunea arterială ridicată.
- Creşte colesterolul benefic de tip HDL.
- Reduce colesterolul dăunător de tip LDL, precum şi Lp(a), o altă lipidă periculoasă din sânge.
- Măreşte nivelul celui mai puternic inamic al radicalilor liberi din organism — glutationul,
- Inhibă transformarea toxică a colesterolului rău LDL (prin râncezire sau oxidare) şi înfundarea arterelor,
- Curăţă depozitele de grăsime de pe pereţii arterelor.
- întăreşte pereţii vaselor de sânge şi previne perforarea acestora.
- Reduce probabilitatea spasmelor vasculare cauzatoare de infarct.
- îmbunătăţeşte funcţionarea sistemului imunitar.
- Reduce şansele de astm, bronşite cronice şi alte probleme legate de plămâni sau respiraţie.
- Previne periodontita prin respingerea atacurilor radicalilor liberi asupra ţesutului gingiei.
- împiedică deteriorarea oxidativă a ochilor, evitând astfel cataracta şi alte boli de ochi legate de bătrâneţe.
- Protejează sperma de deteriorarea provocată de radicalii liberi şi care duce la apariţia unor defecte la

Cât de *des?* Pentru a menţine celulele într-o totală alertă antioxidante cu ajutorul vitaminei C, e de preferat să luaţi suplimentul fragmentat, de trei sau patru ori pe zi, în locul unei singure doze mari. Consumând două pastile de 500 mg deodată, mai ales dimineaţa, în loc să le luaţi treptat, de-a lungul zilei, vă amăgiţi celulele, deoarece o bună parte este eliminată prin urină. Organismul elimină chiar şi dozele mari în 12 ore, iar dozele periodice în 16 ore. Singura moda-

litate de a menfine un an umil nivel de vitamina C în sânge este aceea de a îua 500 mg la 12 ore, spune Alfred B. Ordman, profesor de biochimie la Beloit College din Wisconsin.

> *Dovezile sugerează ca* (luând *zilnic câteva* grame de vitamina Cj *viaţa poate fi* prelungită cu ani de *zile,* dar cu siguranţă, se poate *adăuga şi mai multă viaţă anilorl*

Dr. Emanuei Cheraskin, profesor emerit de medicină, Universitatea din Alabama. El ia zilnic 5 000 mg.**ANTIOXIDANTUL COMPLCT IMPOTAIVA ÎMAATAÂNIAII**

De ce *aveţi nevoie de beta caroten pentru a opri îmbătrânirea*

Mâncaţi morcovi, cartofi dulci, dovleac, caise şi spanac pentru a alimenta celulele cu beta caroten. Dacă nu faceţi asta, căutaţi să luaţi pastile de beta caroten. Chiar şI dacă mâncaţi multe fructe şi legume, e totuşi înţelept să luaţi beta caroten ca pe o asigurare suplimentară împotriva îmbătrânirii.

Cu siguranţă câ luând vitaminele E şi C vă puteţi feri de o îmbătrânire inutilă. Dar încă nu aţî încetinit la maxim îmbătrânirea dacă nu luaţi mult beta caroten — din fructe şi legume şi/sau pastile. Beta carotenul, pigmentul portocaliu identificat mai întâi în morcov cu un secol şi jumătate în irmă, are puteri antioxidante suplimentare, care intră în scenă acolo unde alte vitamine şi antioxidanţi părăsesc terenul. Beta carotenul pare a fi extrem de puternic în prevenirea şi contracararea cancerului, bolilor de inimă, cataraciei şt scăderii îmu- nităţii — pe scurt, în deteriorarea generală a organismului.

Beta carotenul protejează în special integritatea celulelor prin distrugerea radicalilor liberi care ne fură tinereţea, maî ales a unuia cunoscut sub numele de oxigen molecular care afectează genele celulelor, le oxidează grăsimile şi le face toxice, distrugându-le structura. Beta carotenul are şi alte puteri suplimentare contra îmbătrânirii. El poate transforma vitamina A

din organism, care are şi ea propriile atribute antiîmbătrânire, mai ales în susţinerea imunităţii.

CUM POATE LUPTA BETA CAROTENUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Blochează cancerul: Unul dintre antioxidanţii la care nu trebuie să vă zgârciţi dacă vreţi să evitaţi cancerul este beta carotenul. Maî mult de o sută de studii arată că probabilitatea ca persoanele cu un nivel ridicat de beta caroten în regimul alimentar şi în sânge să se îmbolnăvească de diferite forme de cancer este redusă la jumătate, şi e vorba mai ales de cancerul la plămâni, dar şi al cavităţii bucale, gâtului, esofagului, laringelui, stomacului, sânului şi vezicii urinare. Un studiu de referinţă întreprins la Universitatea Johns Hopkins a descoperit că persoanele cu un nivel scăzut de beta caroten în sânge erau de patru ori mai predispuse să contracteze un anumit tip mortal de cancer la plămâni din cauza fumatului.

Mai mult decât atât, trei studii australiene sugerează că beta carotenul blochează dezvoltarea cancerului de col. Doze uriaşe de suplimente de beta caroten au vindecat leziunile precanceroase din cavitatea bucală în cazul a 50 până la 70% dintre subiecţii trataţi astfel. La bărbaţii suferind de cancer la colon, 30 mg de beta caroten pe zt au inhibat activitatea specifică de instalare a cancerului la nivelul celulelor cu 44% după numai două săptămâni şi cu 57% după nouă săptămâni. Această activitate a rămas scăzută chiar şi după şase luni de la încetarea administrării de beta caroten. Acest lucru sugerează că beta carotenul este un agent chemopreventiv al cancerului, spune James Walter Kikendaîî, gastroenterolog la Centrul Medical al Spitalului Walter Reed Army. Un recent studiu australian a descoperit că femeile bolnave de cancer la sân care au luat cele mai mari cantităţi de beta caroten au avut o rată de supravieţuire de 12 ori mai mare pe o perioadă de şase ani decât cele care au luat cel mai puţin. O explicaţie: beta carotenul blochează proliferarea celulelor canceroase.

Observaţie: Nu vă puteţi aştepta ca beta carotenul să vă salveze rapid, mai ales după o lungă perioadă de fumat. E nevoie de cel puţin 12 ani de doze mari de beta caroten pentru a împiedica instalarea cancerului la plămâni, spun autorităţile în materie.

Previne atacurile de cord: Dovezile sunt convingătoare în ceea ce priveşte acţiunea beta carotenului de prevenire a bolilor

cardiovasculare, probabil prin împiedicarea obturării arterelor, lată cea mai importantă descoperire: un studiu făcut la Harvard arată că medicii bărbaţi care au luat suplimente de beta caroten de 50 mg la două zile, timp de şase ani, au redus cu jumătate numărul de infarcte fatale, accidente vasculare şi incidente legate de bolile de inimă în general faţă de cei care au luat o pastilă placebo. Observaţie: protecţia a ieşit în evidentă după numai doi ani, sugerând faptul că beta carotenul încetineşte avansarea formării plăcilor de aterom în artere, spune dr. Charles Hennekens, directorul studiului.

> *Adulţii ar trebui să ia zilnic, pentru toată viaţa, între 10* mg *(17 000 UI)* şi 30 mg (50 000 Ui) *de beta caroten!*
>
> Alianja pentru Cercetarea
> îmbătrânirii, organizaţie nonprofit
> cu sediul în Washington

Previne accidentele vasculare: Se pare că beta carotenul previne una dintre cele mai de temut consecinţe ale îmbătrânirii — accidentul vascular. Femeile care au mâncat săptămânal cel puţin cinci morcovi bogaţi în beta caroten au fost cu 68% mai puţin predispuse la un accident vascular decât femeile care au mâncat morcovi o dată pe lună sau mai puţin, potrivit unui studiu iniţiat la Harvard, asupra a 90 000 de femei. De asemenea, a mânca mult spanac, bogat în beta caroten, poate reduce cu 40% riscul de accident vascular.

Intr-adevăr, conform spuselor cercetătoarei dr. JoAnn Manşon de la Harvard, studiile avansează ideea că beta carotenul reprezintă cea mai puternică promisiune de prevenire a accidentelor vasculare, în timp ce vitamina E pare să acţioneze cel mai bine împotriva atacurilor de cord.

> **Ingerarea unor canităţi mari de beta caroten reduce riscul cardiovascular după doi ani. Cercetarea indică faptul că e nevoie de cel puţin 12 ani pentru ca beta carotenul să reducă riscul de cancer la plămâni.**

St/mu/eazâ *funcţionarea* imunităţii: Potrivit unor teste făcute la Universitatea din Arizona, suplimentele de beta caroten pot îmbunătăţi într-o mare măsură alcătuirea celulelor sistemului imunitar. Intr-un studiu cuprinzând 60 de bărbaţi şi femei cu o vârstă medie de 56 de ani s-a constatat că aceia care au luat între 30 şi 60 mg de beta caroten în fiecare zi, timp de două luni, au avut activate mai multe celule ucigaşe naturale, celule ajutătoare de tip T şi limfocite. Astfel de celule imunitare protejează organismul de cancer şi de infecţii virale sau bacteriene, spune directorul studiului, dr. Ronald R. Watson. Dr. Simin Meydani de la Tufts a descoperit că medicii de la Harvard care au luat 50 mg de beta caroten o dată la douâ zile au prezentat creşteri semnificative de celule ucigaşe naturale în sânge. Celulele ucigaşe naturale sunt importante îndeosebi în lupta împotriva cancerului.

Dar *hrana?* Puteţi gâsi o mulţime de beta caroten în fructe şi legume, deşi cel din suplimente este mai bine absorbit, aşa cum demonstrează testele Departamentului de Agricultură al SUA. Organismul poate absorbi destui de mult beta caroten şi din legume, cum ar fi morcovii, însă fierţi un timp scurt. Fierberea îndelungată distruge beta carotenul.

ALIMENTELE CU CEL MAI MARE
CONŢINUT
DE BETA CAROTEN

ALIMENT	**MG**
Suc de morcovi: o ceaşcă	24,2
Cartof dulce: unul de mărime mijlocie	10,0
Caise, uscate: 10 jumătăţi	6,2
Cicoare, crudă: o ceaşcă	6,2
Morcov, crud: unul de mărime mijlocie	5,7
Spanac, fiert: *Vi* ceaşcă	4,9
Cantalup: '/s	4,0
Nap (turcesc), fiert: *Vi* ceaşcă	3,9
Dovleac, fiert: *Vi* ceaşcă	3,7
Varză furajeră fiartă: *Vi* ceaşcă	3,4
Sfeclă cu frunze late fiartă: *Vi* ceaşcă	3,2
Dovlecel de iarnă, fiert: *Vi* ceaşcă	2,9

Caise, proaspete: 2	2,5
Spanac, crud: 1 ceaşcă	2,3
Suc de roşii: 1 ceaşcă	2,2
Muştar, fiert: *Vi* ceaşcă	1,9
Sfeclă, fiartă: *Vi* ceaşcă	1,8
Grapefruit, roz sau roşu: *Vi*	1,6
Mango: *Vi*	1,4
Păpădie, fiartă: *Vi* ceaşcă	1,4
Ardei gras roşu, dulce, crud: *Vi* ceaşcă	1,1
Salată verde, crudă: 1 ceaşcă	U
Pepene verde: 1 felie	1,1
Broccoii, fiert: *Vi* ceaşcă	1,0

- ♦ Previne cancerul la plămâni, stomac şi sân.
- ♦ Previne accidentele vasculare.
- get ♦ Previne infarctul. **5**
- ♦ Blochează oxida rea colesterolului care astupă arterele.
- ♦ Distruge celulele tumorale.
- ♦ Face ca leziunile precanceroase din cavitatea bucală să dispară sau să regreseze.
- ♦ Stimulează funcţionarea sistemului imunitar.
- + Previne cataracta.

Aveţi nevoie de un suplimenf? Dacă doriţi o asigurare în plus împotriva îmbătrânirii, mulţi cercetători sunt în favoarea unui supliment zilnic de 10 până la 15 mg de beta caroten. Luaţi-I în timpul meselor, deoarece anumite grăsimi din alimente sunt necesare pentru absorbţia lui. Fără puţină grăsime, pastilele de beta caroten sunt irosite. De asemenea, un studiu făcut la Spitalul General Massachusetts din Boston a descoperit că, fragmentând cantitatea zilnică de beta caroten în trei doze luate în timpul meselor, a crescut concentraţia de vitamină din sânge de trei ori fată de cazul în care se administrează o singură doză zilnică. Asiguraţi-vă că pe eticheta suplimentului scrie beta caroten, şi nu doar vitamina A, care poate fi toxică.

Cât înseamnă prea *mult?* Beta carotenul este considerat una dintre cele mai netoxice vitamine. Anumite studii făcute în Italia, de exemplu, arată că utilizarea zilnică a 90 mg de beta caroten nu determină apariţia unor semne de toxicitate importante. Sute de studii făcute asupra animalelor de laborator şi în care s-au utilizat doze mari de beta caroten nu au observat practic nici un fel de toxicitate. Cu toate acestea, dozele mari pot determina îngălbeni rea pielii, fenomen ce dispare la diminuarea cantităţii de beta caroten administrată.

în 1994, un studiu desfăşurat în Finlanda a descoperit că fumătorii înrăiţi, cu vechime mare, care au luat zilnic 20 mg de beta caroten, au prezentat un risc de cancer pulmonar cu 18% mai mare decât cei care nu au luat beta caroten. Descoperirea a fost şocantă pentru comunitatea ştiinţifică, iar cei mai mulţi cercetători nu cred că e vala-

bilâ din mai multe motive ştiinţifice complexe. Cercetătoarea Julie Bring de la Harvard spune: „Ideea că echivalentul a şapte sau opt morcovi pe zi produce apariţia cancerului nu are nici un sens din punct de vedere biologic."

Cercetătorul dr. Charles Hennekens de la Harvard este de acord: Studiul finlandez nu infirmă valoarea vitaminelor antioxidante, şi nici nu te incriminează ca fiind dăunătoare."

în adânce/ sufletului, nu *credem* că beta *carotenul este* fox/c.

Philip Taylor, şeful Diviziei de
Studii pentru Prevenirea
Cancerului a Institutului National
al Cancerului

într-un alt studiu efectuat în China, cercetătorii de la Institutul Naţional al Cancerului au descoperit că 15 mg de beta caroten luate zilnic, împreună cu vitamina E şi seleniu, au redus frecvenţa cancerului la plămâni în cazul fumătorilor. Cu toate acestea, mesajul pare să fie clar: fumătorii înrăiţi nu se pot aştepta ca, luând pastile de beta caroten câţiva ani, să elimine pericolul cancerului !a plămâni.

Unii experţi ît sfătuiesc pe fumători să nu ia suplimente de beta caroten până când nu apar şi alte dovezi care să clarifice descoperirea din Finlanda.

Atenţionare: Nu *confundaţi beta carotenul cu* s/mp/a vitamină A de *tipul retinol, care provine din alimente de natură animala,* cum ar fi *ficatul, şi care poate atinge niveluri toxice în* propriu/ dumneavoastră *ficat Multe preparate* de multivitamîne conţin cantităţi mari de vitamina A *de tipul retinol*. *Adulţii nu* trebuie să ia mai mu/f *de 5 000* până *la* 1*0 000 UI de retinol pe zi, cu* excepţia situaţiei tn care acest *lucru este indicat de medic.*

TRIPLA LOVITURĂ ANTIOXIDANTĂ

Puteţi obţine un ajutor contra îmbătrânirii din partea oricăreia dintre cele trei substanţe antioxidante: vitamina E, vitamina C şi beta carotenul. Fiecare deţine o mare forţă

antioxidantă pentru a lupta împotriva deteriorării organismului provocată de radicalii liberi. Insă toate trei împreună sunt şi mai impresionante. De exemplu, iată ce au
descoperit cercetătorii de !a Harvard prin studiile epidemiologice asupra a 87 000 de infirmiere. La cele care au luat multă vitamina E, cu precădere din suplimente (mai mult de 200 UI zilnic), riscul bolilor cardiovasculare a scăzut cu 34%, Dozele mari de beta caroten au redus riscul bolilor de inimă cu 22%. Vitamina C a redus acelaşi risc cu 20%. Insă în cazul femeilor care au luat cantităţi mari din toţi trei antioxidanţii, riscul bolilor de inima a scăzut cu 50%!

Acelaşi lucru a fost valabil şi pentru accidentele vasculare cerebrale. Dozele mari din toţi trei antîoxidanţii au redus riscul de accidente vasculare, în cazul femeilor, cu un uimitor procent de 54%, cu mult mai mult decât efectul unuia singur. Motivul probabil: efectul antioxidant cumulat al celor trei este mult mai mare decât cel al unuia singur în ceea ce priveşte întârzierea obturării şi deteriorării constante a arterelor (aiero- scleroza), prevenind astfel atacurile de cord şi accidentele vasculare.

In primul rând, cei trei antioxidant! lucrează împreună pentru a inhiba oxîdarea colesterolului dăunător LDL, care produce plăcile de aterom din artere. Intr-un recent studiu australian, cercetătorii au administrat subiecţilor doze zilnice de 900 mg de vitamina C, 200 mg de vitamina E şi 18 mg de beta caroten. Rezultatul: vitaminele au întârziat oxidarea colesterolului LDL cu 28% după trei luni. După şase luni, efectul antioxidant era şi mai puternic.

Cel mai important este faptul că vitaminele au lucrat succesiv şi complementar pentru întârzierea oxidării LDL. Atunci când vitamina E s-a epuizat, beta carotenul a preluat ştafeta. Dacă exista suficientă vitamina C, aceasta a regenerat forţele vitaminei E. Astfel, cei trei antioxidanţi împreună par mult mai eficace în reducerea pericolului de oxidare a LDL.

Lucrurile par să stea la fel şi în cazul cancerului. Exemplu: la Şcoala de Stomatologie de la Harvard, cercetătorii au repurtat un mare succes în provocarea regresului şi a dispariţiei cancerului prin tratarea hamsteriîor cu vitamina E. Au descoperit că un amestec de vitamina E, beta caroten, vitamina C şi glutation este mult mai eficient în obţinerea dispariţiei cancerului decât

vitamina E singură.

Toate cele trei substanţe ale revoluţiei antioxidante — beta carotenul, vitamina E şi vitamina C — luptă mai bine împreună împotriva îmbătrânirii decât una sau două dintre ele.

UN RCMCDIU RAPID PCNTRU „SCNIUTATt" ŞI RLTC PROBICMC CAUZflTC DC ÎMBftTRftNIRC

De ce *aveţi* nevoie de *vitaminele B pentru a opri îmbătrânirea*

£ o prostie să nu iei doze moderate de vitamine B atunci când miza este atât de mare, când potenţialele consecinţe, dacă nu le luaţi, sunt atât de teribile, iar pericolul efectelor secundare este practic inexistent.

Vestea uimitoare despre efectul antiîmbâtrânire al vitaminelor B este câ ele pot atenua două dintre cele mai serioase motive de îngrijorare legate de îmbătrânire ■— inima şi facultăţile mintale. Este greu de identificat impactul pe care îl au fiecare dintre numeroasele vitamine B asupra sănătăţii. Iar dacă vă lipseşte una dintre ele, cu siguranţă vă mai lipsesc şi altele. Toate sunt necesare pentru amânarea îmbătrânirii, însă trei dintre ele (vitaminele B12, B6 şi acidul folie) sunt capitale, deoarece efectele lor antiîmbătrânire de-abia încep a fi descoperite, graţie unor noi cercetări spectaculoase. Cu toate acestea, milioane de americani se află în pericol inutil pentru câ nu cunosc revelaţiile surprinzătoare legate de efectul unor simple vitamine B asupra prevenirii şi remedierii unora dintre cele mai temute consecinţe ale îmbătrânirii.

DAŢI ALARMANTE

♦Vitamina Bl 2 este, probabil, cea mai importantă substanţă nutri-
tivă afectată de îmbătrânire, spune dr. Robert Russel de la Tufts.

♦Potrivit unui studiu recent, un uimitor procent de 20% dintre per-
soanele de peste 65 de ani aveau o deficienţă de vitamina Bl 2.

♦67% din cazurile în care s-a înregistrat un nivel ridicai de homo-
cîsteinâ — o toxină localizată în artere şi în creier —, din cele1 160 de persoane testate, erau legate de un conţinut scăzut al uneia sau mai multor vitamine B din sânge.

CUM POATE LUPTA VITAMINA Bl 2 ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Redă *facultăţile mintale:* fără vitamina Bl 2, vi le puteţi pierde. Vă pot fi furate treptat, adeseori din cauza unei boli care apare odată cu vârsta mijlocie şi care vă epuizează stocul de vitamina Bl 2, esenţială pentru o funcţionare normală a minţii. Probabil că nu aţi auzit de aceaslă maladie care vă afectează mintea, deşi este înfricoşător de răspândită. Potrivit unui studiu al iui Robert Russel, expert în domeniu la Centrul de Cercetări asupra Nutriţiei Umane al Departamentului de Agricultură al SUA de la Universitatea Tufts, această boală afectează 24% dintre persoanele cu vârsta cuprinsă între 60 şi 69 de ani, 32% dintre cele între 70 şi 79 de ani şi aproape 40% dintre cele de peste 80 de ani. Alte studii sugerează că 50% dintre americanii de peste 60 de ani pot suferi de o astfel de tulburare. Cu toate acestea, nimeni nu e nevoit s-o suporte, deoarece este prevenită rapid sau contracarată de suplimentele de vitamina B12.

Boala este numită gastrită atrofică şi înseamnă că, pe măsură ce îmbătrâniţi, stomacul secretă treptat tot mai puţin acid clorhidric, pepsi nă şi factor intrinsec — o proteină necesară absorbţiei vitaminei Bl2 din alimente — comparativ cu perioada tinereţii. Consecinţa este o deficienţă de vitamina Bl 2, care poate avea efecte înspăimântătoare şi, de obicei, nebănuite.

> O deficienţă *de vitamina B12 apare de-a lungul mai multor ani* şi, lucru curios, afectează adesea doar creierul şi întregul sistem nervos, nimic altceva.
>
> Dr. John Lindenbaum, Centrul Medical Presbiterian Columbia

NU DEVENIŢI VICTIME ALE PSEUDOSENILITĂŢII

De obicei, o deficienţă de vitamina Bl2 imită „senilitatea", demenţa sau boala Alzheimer. Alarmant este faptul că o deficienţă fie şi moderată de vitamina Bl 2, prea subtilă pentru a putea fi depistată în analizele de sânge sau pentru a cauza anemie, poate determina tulburări neurologice, inclusiv dementă. Oamenii în vârstă, cu niveluri de vitamina Bl 2 în sânge la limita inferioară au prezentat mai multe simptome neurologice, inclusiv pierderea memoriei. Starea celor mai mulji s-a îmbunătăţit după ce au fost trataţi cu vitamina Bl 2. Un studiu important a arătat că 28% dintre pacienţii cu tulburări neurologice, fără semne de anemie care să poată fi atribuite deficienţei de vitamina Bl 2, sufereau totuşi de demenţă, pierdere de echilibru şi alte tulburări psihice cauzate de lipsa de vitamina Bl 2. Nu se poate conta pe o analiză de sânge pentru a detecta o deficienţă de vitamina Bl2. Un studiu recent a descoperit că celor mai multe persoane cu niveluri normale de vitamina Bl 2 în sânge le lipsea totuşi cantitatea necesară îndeplinirii adecvate a funcţiilor metabolice.

Cu cât este corectată mai curând o asemenea deficienţă, cu atât mai bine. Amânarea acestui lucru cu un an după apariţia simptomelor neurologice poate fi prea mult pentru a stopa total său a remedia deteriorarea apărută.

O deficienţă de vitamina Bl 2 seamănă puţin cu un cancer în evoluţie. Poate să înceapă la vârsta mijlocie, dar să nu devină periculoasă decât după 10, 20 sau 30 de ani, atunci când ajungi la 60 sau 70 de ani, spune dr, John Lindenbaum, profesor de medicină la Centru Medical Presbiterian Columbia din New York.

Dar de ce să aşteptăm să apară o deficienţă de vitamina Bl 2? De vreme ce are nişte consecinţe îngrozitoare şi se instalează fără avertismente, suplimentele de vitamina Bl 2 constituie o asigurare care poate elimina acest risc. într-un studiu recent, cuprinzând 400 de oameni în vârstă, doar 12% dintre cei care luau astfel de suplimente (în medie, 6 micrograme} aveau niveluri scăzute de vitamina B12, comparativ cu un enorm 40% dintre cei care nu urmau acelaşi tratament. Aceştia din urmă erau de trei ori şi jumătate mai expuşi unei deficienţe de vitamina Bl 2.

Nu riscaţi sâ deveniţi victime ale pseudosenilităţii. Luaţi zilnic pastile de vitamina Bl2, atât simplă, cât şi în suplimente cu multivitamine.

Suspectaţi întotdeauna o deficientă de vitamina B12 dacă o persoană în vârstă are probleme neuropsihice inexplicabile.

Dr. Robert Russell, Universitatea Tufts

Dar *hrana?* Numai alimentele de origine animală, cum ar fi carnea, peştele, carnea de pasăre şi produsele lactate au vitamina Bl 2. Asta înseamnă că vegetarienii şi cei care încearcă să evite pericolul reprezentat de carne sunt mai expuşi unei deficiente de vitamina Bl2,

Aveţi nevoie de un sup/iment de vitamina 612? Da, ca o asigurare împotriva îmbătrânirii, mai ales după 50 de ani. Motivul pentru care pastilele funcţionează, iar alimentele nu: formele cristalizate de Bl2 din suplimente sunt absorbite chiar dacă acidul din stomac are un nivel redus din cauza gastritei atrofice.

Cât? Pentru anumite persoane, o pastilă de multivitamine şi minerale conţinând 6 micrograme de Bl2 poate evita o deficientă a acestei vitamine. Dar nu constituie o garanţie. Studiile arată că „o doză mai potrivită pentru protejarea persoanelor în vârstă este de 500 până la 1 000 de micrograme de Bl 2 pe zi", spune dr. Lindenbaum. De atât e nevoie pentru a birui o malabsorbţie severă sau o gastrită atrofică avansată. Când ar trebui să începeţi să luaţi această doză? Probabil după vârsta de 50 sau 60 de ani. E puţin probabil ca astfel de deficienţe să apară până atunci, mai spune dr. Lindenbaum.

Cât înseamnă prea mult? ,yitamina Bl2 nu e toxică", afirmă dr. Russell. „E inofensivă, aşa că nu e nici un pericol să luaţi doze mari, nu exisiă nici un sindrom al supradozei", e de acord dr. Lindenbaum. Dozele unice de 100 000 de micrograme şi cele pe termen lung de 1 000 de micrograme zilnic, luate timp de cinci ani, nu au provocat reacţii toxice, spun experţii. Totuşi, au fost semnalate anumite reacţii alergice la nivelul pielii.

Atenţionare: o deficienţă de vitamina B12 poate da naştere unei anemii pernicioase, o malabsorbţie de B12 *cauzată de* obicei de o tulburare autoi'munitâ care blochează producerea a factorului intrinsec *de* către stomac. Această stare, care apare de regulă
|o vârsta *mijlocie,* mai a/es *la femei, necesită îngrijire medicală şj, adesea, injecţii permanente cu Bl2 sau* administrarea de pasfife conţinând doze mari din această vitamină, *sub supravegherea medicului.*

CUM POATE LUPTA ACIDUL FOLIC ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Dacă celulelor le lipseşte acidul folie, o altă vitamină B extrem de importantă, care se găseşte în legumele cu frunze verzi şi în cele cu boabe, putefi sâ vă luaţi adio de la tinereţe. Vă aflaţi cu siguranţă pe panta îmbătrânirii rapide, aşa cum au început să descopere oamenii de ştiinţă. Acidul folie, numit şi folat sau folacin, este una dintre noile vedete ale cercetărilor despre antiîmbătrânire. Iar consumul acestei vitamine are nenumărate repercusiuni. Ca şi Bl 2, vă poate ajuta să scăpaţi de deteriorarea facultăţilor mintale, vă poate ridica moralul sau poate preveni şi vindeca depresiile ori stopa cancerul. Chiar şi o deficienţă periferică sau „localizată" în interiorul celulelor anumitor organe determină vulnerabilitatea la cancer. Insă cea mai valoroasă contribuţie a acidului folie este abilitatea lui de a vă scăpa de un rău nou descoperit, care vă sfâşie treptat arterele, declanşând atacuri de cord şi de apoplexie.

Un simplu supliment de acid folie de 400 până la 1.000 de micrograme zilnic vă poate salva de la un atac de cord, de la cancer sau tulburări psihice. Nu riscaţi o astfel de deficienţă.

Un neaşteptat protector al inimii: O cantitate corespunzătoare de acid folie în sânge poate reprima o lungă perioadă de timp vulnerabilitatea la boli cardiovasculare. Motivul: nivelurile ridicate ale unei proteine din sânge,

homocisteina, sunt considerate astăzi factor de risc major pentru bolile de inimă — la fel de semnificativ precum colesterolul sau poate chiar mai important decât acesta. Nivelul ridicat de homocisteină din sânge triplează riscul îmbolnăvirilor de inimă, (Pentru date suplimentare privind pericolele homocisteinei, vezi pagina 234.)

Cele trei vitamine B, dar în special acidul folie, impulsionează enzimele să metabolizeze homocisteina, ţinând-o sub control. Dacă lipsesc aceste vitamine, ea ajunge la niveluri periculoase, ducând la blocarea arterelor. Potrivit unui studiu întreprins în 1995 la Tufts asupra a 1 041 de bărbaţi şi femei, cu vârste cuprinse între 67 şi 96 de ani, la cei cu niveluri ridicate de homocisteinâ era de două ori mai probabil să se determine prin ultrasunete o îngustare a arterelor, decât la cei cu un nivel redus al acestei proteine. Uimitor, însă adevărat: doze benigne de vitamine B înlătură rapid homocisteinâ din organism.

Vitaminele au efectul unor lovituri date homocisteinei. Dintre cele trei, acidul folie este cel mai puternic, urmat de B6 şi Bl 2. Potrivit cercetării întreprinse la Tufts, dacă luaţi mai puţin de 350 de micrograme de acid folie pe zi, sunteţi predispuşi la un nivel ridicat de homocisteinâ în sânge. Un studiu asupra persoanelor în vârstă a descoperit că acelea care luau puţin acid folie (200 de micrograme zilnic) prezentau o probabilitate de şase ori mai mare de a avea niveluri periculoase de homocisteinâ decât cele care luau mai mult (400 de micrograme zilnic).

DATE ALARMANTE

♦ Americanul obişnuit de peste 50 de ani prezintă o teribilă deficienţă de acid folie — luând de-abia 235 de micrograme zilnic — mult prea puţin pentru stăvilirea homocisteinei sau a cancerului cervical.

+ Potrivit unui studiu întreprins la Tufts, cu cât aveţi mai puţin acid folie în sânge, cu atât arterele dumneavoastră sunt mai predispuse la îngustare şi blocare.

♦ Fumătorii au nevoie de treî ori mai mult acid folie (cel puţin 600 de micrograme zilnic) pentru a atinge acelaşi

nivel în sânge ca al nefumătorilor.

Stoparea cancerului: Acidul folie poate bloca şi poate remedia efectele cancerului, chiar şi după ce prezenţa celulelor premaligne este evidentă. Celulele-ţintă, de pildă în cancerul de plămâni sau de col, pot dezvolta o deficienţă „localizată" de acid folie, care nu afectează întregul organism şi e nededabilă prin analizele obişnuite de sânge. Aceasta determină vulnerabilitatea la instalarea cancerului în ţesuturile deficiente.Studii remarcabile ale Universităţii din Alabama au arătat că femeile infectate cu virusul HFJ un vinovat frecvent în cazurile de cancer de col, care aveau un nivel scăzut de acid folie în globulele roşii ale colului, prezentau o probabilitate de cinci ori mat mare de a dezvolta modificări precanceroase, care să ducă la cancer, decât cele cu un nivel mai ridicat al acestei vitamine. Fără acid folie, cromozomii sunt mai predispuşi să cedeze în punctele „fragile", spune dr. Charles Butterworth, Jr., de la Universitatea din Birmingham a statului Alabama. Asta îi permite virusului să se strecoare în materialul genetic sănătos al celulelor, provocând deteriorarea ADN-ului, care precede cancerul.

Alte studii arată că o lipsă de acid folie vă face mai predispuşi la cancer de plămâni, esofag şi sân, sau la polipi, care preced cancerul de colon.

Acidul folie vă poate scăpa de cancerul de colon, mai ales înainte de 60 de ani. într-un studiu asupra a 16 000 de femei şi 9 500 de bărbaji, cercetătorii de la Harvard au descoperit că persoanele care luau dozele cele mai mari de acid folie aveau cea mai mică frecventă de polipi (excrescenţe precanceroase) în colon. Femeile care luau circa 700 micrograme zilnic au redus la două treimi riscul de a face polipi fafă de cele care consumau 166 de micrograme. Cele care luau suplimente o duceau cel mai bine. Teoria: acidul folie ajută la stoparea procesului care activează genele cancerului.

Salvatorul *facultăţilor mintale:* Acidul folie vă poate ajuta să vi le păstraţi pe măsură ce îmbătrâniţi. Simptomele psihiatrice, inclusiv pierderea memoriei, depresia şi dementa, sunt mult mai frecvente mai ales la persoanele în vârstă, care au un nivel scăzut de acid folie, aşa cum reiese din mai multe studii, spune dr. E. H. Reynolds de la King's College School of Medicine and

Dentistry din Londra. El citează un studiu în care pacienţii în vârstă, cu tulburări mintale, în special demenţă, prezentau o probabilitate de trei ori mai mare de a avea un nivel scăzut de acid folie decât alţii de aceeaşi vârstă. Chiar şi oamenii sănătoşi, dar cu un consum scăzut de acid folie, înregistrau un nivel mai coborât al gândirii abstracte şi al memoriei. Depresia a fost ameliorată prin 400 de micrograme luate zilnic.

Tinerii pot suferi şi ei de o astfel de deficientă. Intr-un studiu german făcut la Universitatea din Giessen, nivelul scăzut de acid folie din dieta tinerilor se traducea printr-o instabilitate emoţională, concentrare slaba, o mai mare introvertire şi lipsă de încredere în sine. Toate aceste stări s-au îmbunătăţit spectaculos atunci când persoanele în cauză au luat cantitatea potrivită de acid folie timp de opt săptămâni. Dozele moderate, care se găsesc în pastilele de multîvitamine, au reuşit această schimbare.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRĂ ÎMBĂTRÂNIRII

Dr. Rene Mqlinow:; |

**^ Sppranumifpârinfefe c^efăr/l **
îndomenîu/homoc/ste/nei y
r Profesor <^e ntedîcmâ v
ta Universitatea de Ştiinţe ale Sănătăţii din Oregon

Pentru a menţine homocisteina la un nivel normal, dr. Malinow ia un supliment separat de 1 000 de micrograme (1 miligram) de acid folie, plus 400 de micrograme conţinute într-o pastilă de multîvitamine, în total, 1,4 mg zilnic, y y ^ „Acidul folie este ieftin şi inofensiv şi, de obicei, aduce la normal nivelul homocisteinei în câteva zile", spune dr. Malinow. ' '.T.. ■ : ■

Unul dintre motivele pentru care acidul folie are efect asupra creierului ar putea fi abilitatea lui de a ajuta la scăderea

nivelului de homocisteină, o cunoscută neurotoxină ce determină celulele cerebrale să se autodistrugă.

Cât? 400 de micrograme de acid folie pe zi pot elimina pericolul homocisteinei şi ameninţările cancerului şi chiar pot corecta deficienţele ce conduc la tulburări psihice. Această doză poate fi găsită de obicei înir-o pastilă de multivitamine. Dar, pentru o asigurare suplimentară, mai ales dacă aveţi un nivel ridicat de homocisteină sau o boală de inimă, unii experţi recomandă 1 000 până la 5 000 micrograme de suplimente de acid folie pe zi pentru a controla această proteină. Intr-un studiu, un regim alimentar bogat în acid folie nu a reuşit să normalizeze nivelul de homocisteină pentru majoritatea subiecţilor.

Dar hrana? Alimente ca fasolea uscata, spanacul, anumite varieri de nap sau de varză furajeră, precum şl fructele citrice conţin doze suficient de mari de acid folie. Cu toate acestea, în general, organismul absoarbe şi utilizează cel mult 50% din acidul folie din hrană, aşa că, deşi consumul unor astfel de alimente ajută în lupta împotriva îmbătrânirii, nu este la fel de eficient în reducerea homocisteinei ca administrarea de suplimente.

Câf înseamnă prea *mult?* Doze de 5 000 până la 10 000 de micrograme zilnic nu au determinat efecte secundare demne de luat în seamă. Dozele foarte mari ar putea masca simptomele deficienţei de Bl2 şi cele de anemie pernicioasă, dacă nu se efectuează analize de diagnostic potrivite. Dacă avefi vreun motiv să suspectafi prezenfa unei asemenea stări, verificaţi

DISPARIŢIA CANCERULUI

Persoanele care fumează între 20 şi 30 de ţigări pe zi sunt predispuse la apariţia celulelor precanceroase în mucozităţile sau sputa care apar în momentul în care tuşesc. Iar asemenea celule precanceroase pot deveni maligne, declanşând cancerul pulmonar. Dar dacă puteţi elimina celulele precanceroase, pericolul de îmbolnăvire de cancer pulmonar scade. Aşa s-a întâmplat atunci când cercetătorii de la Universitatea stalului Alabama le-au administrat fumătorilor doze zilnice foarte mari de acid folie (10 000 micrograme) şi de vitamina Bl 2 (1 000 micrograme). Ca prin minune, un număr mare de celule pre- maligne au dispărut în decurs de patru luni, chiar dacă subiecţii au continuat să fumeze.

Cercetătorii cred că astfel de modificări ale celulelor precance- roase apar ca urmare a unei deficienţe „localizate" de acid folie şi de vitamina Bl 2 la nivelul ţesutului pulmonar. Atunci când ţesutul este saturat de vitaminele B, celulele precanceroase devin din nou normale. Ei atrag însă atenţia că acest lucru nu înseamnă că administrarea de vitamine sau corectarea deficienţei reprezintă un substitut pentru renunţarea la fumat. Totuşi, studiul demonstrează formidabila putere a vitaminelor în ceea ce priveşte prevenirea cancerului, precum şi ce anume se întâmplă atunci când acestea lipsesc din organism.

acest lucru înainte de a lua mai mult de 1 000 de micrograme de acid folie pe zi.

Atenţionare: Dacă *folosiţi antibiotice pentru perioade mai lungi de timp* sau *luaţi frecvent anfiacizi în timpul meselor, capacitatea de a absorbi acidul folie scade semnificativ* — inc/ifereat de *vârstă.*

CUM POATE LUPTA VITAMINA B6 ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Potrivit cercetătorilor de la Universitatea Tufts, dacă nu aveţi suficientă vitamină B6, sunteţi mai vulnerabili la semnele clasice ale îmbătrânirii — în principal, un sistem imunitar defectuos, declinul stării mintale, o sănătate şubredă a inimii, diferite boli infecţioase şi, posibil, cancer. De exemplu, o deficienţă de vitamina B6 conduce la reducerea producerii de celule T, celule T ajutătoare şi anticorpi, toate fiind substanţele sistemului imunitar care luptă împotriva bolilor. Şi mai grav este faptul că persoanele în vârstă au nevoie de un plus de 20% de vitamina B6 faţă de cele mai tinere. După 40 de ani, începe să lipsească această vitamină, în special din cauza unei absorbţii mai puţin eficiente.

în mod surprinzător, lipsa de vitamină B6 este răspândită. Americanii iau în general cu 50 până la 70% mai puţină vitamină B6 decât doza zilnică recomandată (DZR). Situaţia persoanelor în vârstă este mai grea pentru că aceştia îşi pierd capacitatea de a utiliza vitamina B6. Cam o treime dintre bătrâni prezintă niveluri minime de B6, aşa cum susţin cercetările efectuate la Tufts.

Susţine funcţionarea sistemului imunitar: Nivelul scăzut de vitamina B6 extermină războinicii sistemului imunitar; procentul de lim- focîte coboară semnificativ; producţia de interleukinâ-2, substanţa care încurajează dezvoltarea esenţialelor celule T, se diminuează. Dar cercetătorii de la Tufts au refăcut complet, la nivelul normalului, asemenea funcţiuni în cazul persoanelor în vârstă, dându-le suplimente zilnice de B6 timp de trei săptămâni. Doza eficientă: 1,9 mg pe zi pentru femei şi 2,88 mg pentru bărbaţi. Dozele uriaşe — 50 mg pe zi — nu au întinerit mai mult funcţionarea sistemului imunitar, spun cercetătorii.

Salvează vasele de sânge: B6 este un element important în lupta împotriva homocisteineî, nou-descoperitul distrugător al vaselor de sânge. B6 reprezintă a doua linie de apărare. Acidul folie influenţează o enzimă care descompune homocisteina. însă e nevoie de B6 pentru ajuta o altă enzimă, care distruge şi ea această proteină. Studiile dovedesc fără putinţă de tăgadă că fără suficientă vitamină B6 în sânge, homocisteina poate prolifera, deteriorând arterele şi provocând atacuri de cord sau accidente vasculare. Există dovezi că B6 împiedică şi coagularea periculoasă a sângelui.

îmbunătăţeşte funcţionarea creierului: într-un studiu olandez, 20 mg de B6 pe zi, luate timp de trei luni, au îmbunătăţit memoria pe termen lung în cazul unor persoane de peste 70 de ani. Cercetătorii au dedus de aici că o cantitate adecvată de B6 poate întârzia declinul memoriei cauzat de îmbătrânire.

Cât? Pastilele obişnuite de multivitamine conţin 3 mg de B6, o cantitate suficientă pentru corectarea deficienţelor şi susţinerea imunităţii. Suplimentele de 10 până la 50 mg luate zilnic pot fi necesare pentru reducerea homocisteinei, aşa cum arată diverse studii.

Dar *hrana?* Alimente bogate în B6 sunt scoicile, cerealele integrale, nucile, soia, bananele, cartofii dulci şi prunele.

Cât înseamnă prea mult? Ce! mai sigur e să nu depăşeşti 50 mg de B6 pe zi. Evitaţi dozele mai mari de 200 mg pe zi. Dozele mari, în special pe termen lung, pot determina simptome neurologice. Dozele cuprinse între 500 şi 1 000 mg zilnic au avut un efect toxic asupra sistemului nervos.

UN PAŞAPORT SPRC MAI MULTĂ CNCAGIC ŞI SPAC O VIAţA MAI lUNGft

De ce *aveţi* nevoie *de crom pentru a opri îmbătrânirea*

Dacă aveţi 20 de ani sau mai mult, riscul lipsei de crom e aproape 100%, ceea ce înseamnă că îmbătrâniţi mai repede decât e cazul. Luaţi zilnic o tabletă de crom de 200 micrograme pentru a opri acest proces.

Imaginaţi-vă următoarele; nişte şobolani au rămas în viaţă, rătăcind de colo-colo prin cuştile lor din laborator, uitând de.faptul că ar fi trebuit să moară de mult de bătrâneţe. în general, şobolanii trăiesc doi ani şi jumătate. Dar au mai trecut o iarnă, o primăvară, o vară şi o toamnă şi aproape toţi erau încă în viaţă. în medie, au trăit un an mai mult decât era normal, mărindu-şi durata de viaţă, în mod uimitor, cu o treime. (In cazul oamenilor, asta echivalează cu mărirea duratei medii de viaţă de la 75 la aproximativ 102 ani.)

Care e secretul longevităţii lor? Au mâncat doze moderate de picolinat de crom, o formă particulară a vitalului mineral crom, care se găseşte în cantităţi mici în anumiţe alimenfe. „N-am fost deloc surprins", spune dr, Gary Evans, profesor de chimie în cadrul Universităţii de Stat Minnesota din Bemidji, şi un proeminent cercetător în domeniul cromului. „M-am aşteptat să trăiască mai mult pentru că aveau multe dintre caracteristicile animalelor de laborator cu regimuri alimentare

cu puţine calorii, iar aceste animale trăiesc întotdeauna mai mult", spune el.

Pe scurt, picolinatul de crom a determinat anumite modificări benefice ale organismului ■— cum ar fi o scădere a insulinei şi a zahărului dtn sânge —, în aceeaşi măsură ca şi restricţiona rea caloriilor, însă fără o reducere efectivă a cantităţii de hrană.

Sună promităţor? Fiţi siguri. Cine n-ar prefera să ia o pastilă care lungeşte durata de viaţă? Desigur, nu există nici o dovadă că experienta cu şobolanii poate fi transpusă "întocmai în cazul obţinerii longevităţii umane. Dar există infinite dovezi potrivit cărora cromul ajută la controlul insulinei şi al zahărului din sânge, iar această realizare, cred mulţi experţi, reprezintă garanţia unei vieţi mai lungi şi mai sănătoase.

DATE ALARMANTE

♦ Cel puţin 90% dintre americani prezintă o serioasă lipsă de crom, luând în general mai puţin de jumătate din ceea ce experţii spun că reprezintă un minim necesar: 50 de micrograme zilnic.

* Este practic imposibil să obţii suficient crom din alimente. Ar trebui să mâncaţi între 3 000 şi 4 000 de calorii pe zi pentru a dispune măcar de 50 de micrograme. Pentru doza recomandată, de 200 de micrograme, ar trebui să mâncaţi mai mult de 12 000 de calorii pe zi, spun experţii de la Departamentul Agriculturii.

* Fără suficient crom, apare în sânge un exces de insulină şi glu- coză (zahăr), care vă expune la diabet, boli de inimă şi alte simp- tome ale unei îmbătrâniri premature.

♦ Unul din patru americani — 50 de milioane de adulţi — pot suferi, fără să ştie, de o intoleranţă medie sau severă la glucoza din sânge, cunoscută şi sub numele de sensibilitate la carbo- hidraţi. Cromul ar putea fi benefic pentru 40 de milioane dintre aceştia. Şi dumneavoastră puteţi fi o astfel de persoană.

DE CE ESTE EXCLUS SĂ ÎMBĂTRÂNIŢI LENT FĂRĂ CROM

Singura raţiune covârşitoare pentru care trebuie să luaţi crom este aceea că astfel scăpaţi de o îmbătrânire accelerată determinată de o cantitate prea mare din hormonul insulină în sânge. Este o tulburare perfidă, adeseori nedetectată, care apare odată cu înaintarea în vârstă şi care duce la diabet şi la distrugerea arterelor. Autorităţile în materie dau vina tot mai mult pe excesul de insulină pentru poluarea circulaţiei sangvine cu mari şi periculoase cantităţi de zahăr, tipul dăunător de colesterol LDL şi trigliceride, ca şi pentru apariţia bolilor de inimă, a diabetului şi, posibil, a cancerului. O pătrime dintre americanii trecuţi de vârsţa mijlocie suferă de o serioasă tulburare legată de insulină şi, totuşi, puţini sunţ aceia care îi bănuiesc existenţa sau ştiu cât de periculoasă poate fi, deoarece produce puţine simptome pânâ în momentul în care râul a fost făcut. în termeni medicali, a fost etichetată drept „rezistenţă la insulinâ — ucigaşul secret."

Eu *numesc cromul „nutritivul geriatrie", pentru că toată lumea* începe sd *aibă nevoie de el după 35 de ani.*

Dr. Gary Evans, Universitatea de Stat Bemidji, Minnesota

în principal, asta înseamnă că celulele sunt mai puţin eficiente în utilizarea insulinei pentru prelucrarea zahărului din sânge decât la tinereţe. Celulele devin mai puţin sensibile, adică devin „rezistente" la insulina. în efortul de a controla zahărul din sânge, organismul poate produce mai multă insulina. Dacă aceasta este prea slabă, nivelul zahărului din sânge poate creşte şi el. în oricare dintre aceste cazuri, sângele e invadat de cantităţi anormal de mari de insulinâ inutilă şi de zahăr, care conspiră în vederea distrugerii arterelor prin stimularea procesului de formare a plăcilor de aterom, ceea ce conduce la atacuri de cord sau accidente vasculare cerebrale. Excesul de insulina şi zahăr din sânge poate da naştere unui diabet evolutiv ireversibil la vârsta mijlocie sau după aceea. Mulţi experţi consideră că excesul de insulina este principalul instigator al unei pleiade de pericole responsabile de mortalitatea cauzată de bolile grave de inimă şi de diabet. (Pentru mai multe detalii privind potenţialul efect dăunător al insulinei, vezi pagina 244.)

Acum, iată care sunt uimitoarele noutăţi: nivelul insulinei (şt al zahărului din sânge) creşte şi produce ravagii dacă vă lipseşte cromul. Intr-adevăr, o deficienţă de crom dă naştere rezistenţei la insulinâ. Iar suplimentele de crom ajută la vindecarea şi prevenirea acestui teribil dezechilibru al insulinei. în principal, cromul intensifică acţiunea insulinei, aşa că e nevoie de mai puţină pentru a-şî face treaba. 80% dintre studiile controlate au arătat că administrarea de crom a îmbunătăţit eficienţa insulinei sau nivelurile de colesterol şi trigliceride din sânge, aşa cum afirmă, într-un articol, dr. Walter Mertz, cândva un pionier în cercetarea cromului la Departamentul Agriculturii al SUA. Nu e foarte clar cum funcţionează cromul, dar în cadrul experimentelor făcute în eprubetă, el se ataşează uşor de insulinâ, intensificând chiar şî de 100 de ori principala misiune a acestui hormon, aceea de *o* transforma glucoza în dioxtd de carbon.

Astfel, cromul vă poate salva de la ravagiile unei îmbătrâniri rapide prin optimizarea activităţii insulinei.

Toată /urnea are nevoie de *cel puf'm 200* micrograme de crom pe zi. fl vâ poate scăpa de bo/i de inimă, diabet sau ur> *posibil* cancer.

Dr. Rîchard A, Anderson, Departamentul Agriculturii a! SUA.

DULCII JEFUITORI DE CROM

Dacă mâncaţi alimente dulci, aveţi nevoie chiar de mai mult crom. Zahărul poate distruge până şi micul aport de crom din alimente. Astfel încât organismul se confruntă cu un rău dublu — nivel ridicat de zahăr şî mas puţin crom — care afectează insulina şi zahărul din sânge, accelerând îmbătrânirea. Atât zahărul tos, cât şi siropul cu un conţinut ridicat de fructoză din porumb (din băuturile răcoritoare sau alte alimente preparate), dar mai ales luate împreună, elimină cromul din organism, înrăutăţind deficientele aflate la limită. Ingerarea a o treime din calorii sub formă de zahăr determină de trei ori mai multă pierdere de crom decât mâncând 10% din calorii sub aceeaşi formă.

BOMBA ASCUNSĂ CU ACŢIUNE ÎNTÂRZIATĂ A ÎMBĂTRÂNIRII

Cel mai alarmant este faptul că efectele negative ale deficienţei de crom sunt interpretate în general în mod greşit drept o „îmbătrânire normală". Declinul este treptat şi subtil. „De obicei, e nevoie de ani de zile pentru ca semnele deficienţei de crom să-şi facă apariţia", spune dr. Richard Anderson. „Pur şi simplu, nivelul cromului se reduce treptat, iar după mai multe decenii, colesterolul creşte, insulina creşte, HDL scade, glucoza creşte — şi daţi de necaz. Cei mai mulţi oameni cred că lucrul acesta se întâmplă ca urmare a îmbătrânirii. In realitate, el se petrece din cauza unui regim alimentar cu prea puţin crom şî prea mult zahăr. Iar acestea pot fi prevenite."

Luaţi crom pentru a vâ asigura împotriva serioaselor pericole ascunse ate excesului de insulina ţi de zahăr din sânge, care, altfel, se accentuează odată cu vârsta, dis- trugându-vâ sănătatea şi scurtându-vâ viaţa. Cromul ajută la normalizarea nivelului de zahăr şi de insulinâ din sânge mai înainte ca acestea să provoace un râu ireparabil. Cromul nu reprezintă o soluţie rapidă pentru toată lumea, însă este o poliţă de asigurare ieftină împotriva îmbătrânirii, practic, pentru noi toţi.

CUM POATE LUPTA CROMUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Controlează pericolul reprezentat de insulino: Cromul creşte puterea insulinei de a prelucra zahărul, astfel încât aveţi nevoie de mai puţină pentru acest proces, iar nivelul et din sânge scade. Dacă nivelul cromului e mic, e nevoie de zece ori mai multă insulina pentru a prelucra zahărul, spune dr. Anderson. Cu o cantitate adecvată de crom, prin sânge circulă mult mai puţină insulinâ, care să atace pereţii arterelor, grăbind apariţia aterosclerozei şi instalarea diabetului specific vârstei

adulte (de tip II). Reactivând insulina, cromul dezamorsează o parte din pericolul „rezistenţei la insulina" care apare odată cu înaintarea în vârstă. Cromul poate chiar ameliora rezistenţa la insulina în cazul diabeticilor, aşa cum arată mai multe cercetări. Potrivit unui studiu făcut în Israel, 200 micrograme de picolinat de crom luate zilnic au ameliorat în zece zile rezistenţa la insulina în cazul a 62% dintre femeile cu diabet de tip II şi 50% dintre bărbaţii cu aceeaşi afecţiune.

> Dacă // se administrează suplimente de crom unor persoane cu un nivel uşor ridicat al *zahărului în* sânge, se va observa scăderea acestuia *în 80* până *la 90%* dintre *cazuri,*

Dr. Richard A, Anderson, Departamentul Agriculturii al SU

ANormalizează nivelul zahărului din sânge: Excesul de zahăr în sânge încurajează diabetul şi toată distrugerea care decurge de aici. Studiile arată că, dacă aveţi un nivel ridicat de zahăr în sânge, suplimentele de crom îl vor coborî. In mod uimitor, un nivel scăzut de zahăr în sânge va creşte în prezenţa cromului. Acesta are un efect „adaptogen", spune dr. Anderson, adică normalizează nivelul de zahăr din sânge, indiferent de felul dezechilibrului. Acest lucru rezultă probabil din capacitatea cromului de a normaliza insulina, mai afirmă el. Intr-un studiu dublu orb întreprins asupra a 11 diabetici, cromul a determinat scăderea rapidă, cu 24%, a zahărului din sânge în opt cazuri, presupunându-se că acestea prezentau o deficienţă de crom.

Dacă nivelul zahărului din sânge e normal, cromul nu va avea nici un efect asupra lui.

Scade colesterolul din sânge: Studiile întreprinse de-a lungul unui deceniu arată că un efect al cromului este scăderea colesterolului dăunător LDL şi creşterea celui benefic, HDL. Un studiu recent a descoperit că administrarea a 200 de micrograme de crom în cazul a 23 de bărbaţi a crescut nivelurile de HDL, necesar curăţării arterelor, cu 11%. Nivelurile de insulina din sânge au scăzut şi ele în cazul celor care le aveau crescute. Un alt sudiu, cu o durată de opt săptămâni, întreprins la Universitatea Auburn din Alabama, a descoperit că în cazul bărbaţilor cu un nivel scăzut de colesterol, cărora li s-a administrat crom asociat cu niacină (marca ChromeMate) au prezentat o scădere medie de 14% a colesterolului total. Cromul —- 250 de micrograme pe zi — a ridicat nivelul HDL cu aproximativ 20% în cazul pacienţilor în vârstă suferind de boli de inimă, aşa cum au descoperit cercetătorii israel ieni.

Susţine funcţionarea sistemului imunitar: Făcând insulina mai eficientă, cromul îmbunătăţeşte funcţionarea sistemului imunitar. Insulina ajută în mod direct numeroase funcţiuni imunitare, cum ar fi stimularea interferonului şi a limfocitelor T — globule albe care distrug agenţii patogeni.

Previne bolile de inima: Cu trei decenii în urmă, cercetătorii au observat că persoanele care mureau din cauza unor boli de

inimă aveau în aortă concentraţii extrem de scăzute de crom. In studii mai recente, cercetători! au descoperit că pacienţii cu boli de inima aveau un nivel de crom în sânge cu 40% mai scăzut decât persoanele sănătoase. Mai mult decât atât, animalele lipsite de crom suferă o extindere a plăcilor de aterom din artere. Injectarea lor cu crom a determinat micşorarea acestor plăci în aorte, făcând reversibilă ateroscleroza. Mulţi experţi insistă asupra faptului că tulburările legate de insulina şi zahărul din sânge, corectate parţial de crom, contribuie la bolile de inimă mult mai mult decât nivelul crescut de colesterol din sânge.

Sprf/foo hormonul antiTmbâtrânire: Cromul mat poate frâna instalarea semnelor bătrâneţii prin creşteri ale celui mai important hormon antiîmbătrânire, DHEA (dehidroepiandrosteronul). Nivelurile ridicate de insulină influenţează producerea de DHEA, inhibând o enzimă care transformă un produs chimic în DHEA. Suplimentele cu picolinat de crom ajută la producerea de DHEA, în cazul unui test făcut de dr. Evans asupra unor femei aflate în postmenopauză, nivelurile de DHEA au scăzut cu circa 10%, după ce au încetat să ia 200 micrograme de crom zilnic timp de patru până la şase luni.

DHEA este un hormon care se diminuează în mod dramatic, pe măsură ce îmbătrâniţi, odată cu declinul eficienţei insulinei. La 75 de ani aveţi doar 10% din nivelul DHEA de la 25, aşa cum afirmă un proeminent cercetător francez, Efienne-Emile Baulieu, de la College de France. In cadrul testelor făcute, el administrează persoanelor în vârstă doze mici de DHEA sintetic, în calitate de agent antiîmbătrânire. Probele arată că DHEA poate ameliora funcţionarea creierului, pierderea memoriei, imunitatea, oboseala musculară, fragilitatea oaselor şi, probabil, poate stopa cancerul.

Dar hrana? Nu vă bazaţi pe alimente pentru obţinerea cromului necesar luptei împotriva îmbătrânirii,- nu reprezintă o sursă de încredere. Oamenii de ştiinţă din Departamentul Agriculturii al SUA au proiectat recent cele mai bune regimuri alimentare; totuşi, cel mai ridicat nivel de crom din aceste „super diete" este de doar 24 de micrograme la 1 000 de calorii.

Alimentele bogate în crom sunt drojdia de bere, broccoli, orzul, ficatul, coada de homar, crevete, cerealele integrale, ciupercile şi anumite mărci de bere, ca urmare a contaminării din timpul prelucrării. Cu toate acestea, cea mai mare parte a cromului din alimente nu este bine absorbită.

CAPACITATEA CROMULUI DE A OPRI ÎMBĂTRÂNIREA

Suplimentele de crom pot ajuta la:

♦ Scăderea nivelului insulinei.
♦ Scăderea trigliceridelor.
♦ Creşterea colesterolului benefic HDL.
♦ Descurajarea obturării arterelor şi a bolilor de inimă.
♦ Scăderea colesterolului dăunător.
♦ Normalizarea nivelului de zabăr din sânge.
♦ Reducerea riscului instalării diabetului,
♦ împiedicarea evoluţiei cancerului,
♦ Sprijinirea funcţionării imunităţii.
♦ Creşterea energiei.
♦ Creşterea masei corporale lipsite de grăsime.
♦ Intensificarea producerii hormonului antiîm bătrâni re DHEA.
♦ Mărirea duratei de viaţă.

Ce tip de supliment? Alegeţi formele organice, „biologic active", de crom. Acestea includ şi popularul picolinat de crom — un supliment special de tip organic, perfecţionat în cadrul Departamentului Agriculturii al SUA. Se crede că este rapid absorbit şi utilizai de organism şi a fost testat pe larg şi cu succes atât pe animale, cât şi pe oameni. De asemenea, este bun şi cromul asociat cu niacină, cum ar fi ChromeMate sau Solgar GTE. Clorura de crom, existentă adesea în pastilele de multivitamine şi minerale, este mai puţin eficientă. Este anorganică, ceea ce înseamnă că organismul trebuie s-o transforme într-un tip activ ca să aibă efect; la anumite persoane, acest lucru nu funcţionează prea bine. Dar orice formă de crom e mai bună decât nimic, spun autorităţile în domeniu.

Cât? Pentru prevenirea bolilor cronice care apar odată cu vârsta, adolescenţii sănătoşi şi adulţii au nevoie de 200 micrograme de crom pe zi. Expertul dr. Evans recomandă 400 de micrograme pentru bărbaţi. Dacă aveţi diabet sau încercaţi să scădefî colesterolul şi triglî- ceridele din sânge, aveţi nevoie de mai mult—-între 400 şi 1 000 de micrograme zilnic, spun autorităţile în domeniu.

Dacă găsiţi 200 micrograme de crom de lipul potrivit, cum ar fi picoSînatul de crom, într-o pastilă de multivitamine, nu mat staţi pe gânduri, însă asemenea pastile rareori conţin tipul potrivit de crom organic. De obicei, trebuie să luaţi un supliment separat de crom de 200 de micrograme.

C/ne ar trebui să ia crom? Dacă toată lumea ar lua crom începând din adolescenţă — măcar înainte de 20 de ani — o mare parte din îmbătrânirea prematură ar putea fi prevenită, aceasta fiind asociată cu bolile de inimă şi diabetul la vârsta mijlocie sau la bătrâneţe, spune omul de ştiinţă dr. Richard Anderson. Nivelul de crom scade cu fiecare deceniu de viaţă. Cu toate acestea, nu e niciodată prea târziu. La orice vârstă, puteţi părăsi calea care duce ia boli de inimă şi diabet iuând crom.

Atenţionare: Dacă aveţi diabet, *luaţi* suplimente *de crom doar sub supravegherea* medicului, deoarece acest mineral poate modifica necesităţile de insulina.

Cât de repede acţionează? îmbunătăţirea nivelului insulinei şi al zahărului din sânge este rapidă — între câteva zile şt câteva săptămâni. Durează între câteva săptămâni şi circa două luni — depinde de doză — pentru a vedea o îmbunătăţire a nivelului de colesterol şi trigliceride din sânge, spune dr. Anderson.

Poate fi testată *deficienţa de* crom? în prezent, nu există nici o analiză de încredere pentru deficienţa de crom.

Cât înseamnă prea *mult?* Toxicitatea cromului este foarte redusă. Dr. Anderson spune că se poate lua doza recomandată de 200 de mg înmulţită cu 300, fără să „apară neajunsuri". Insă, de vreme ce cromul e depozitat în ficat şi rinichi, iar supradozele nu sunt de obicei necesare, majoritatea oamenilor nu are rost să depăşească 200 de mg zilnic, conţinute în suplimente, ca o protecţie generală contra îmbătrânirii.

PRIVIŢI CUM iNTINCACfTC SISTCMUL IMUNITAfi

De ce *aveţi nevoie* de *zinc pentru a opri îmbătrânirea*

Nu permiteţi sistemului imunilor să dormiteze, lăsându-vâ pradă unei îmbătrâniri premature, şi asta doar pentru că vă lipseşte puţin zinc. Chiar şi deficienţele uşoare, ne- dectabile prin analizele de sânge, vă pun în pericol în mod inutil. Şi nu vă gândiţi că asta nu vi se poate întâmpla tocmai dumneavoastrâ. „Am fost şocat atunci când am descoperit că propriile mele celule aveau un nivel scăzut de zinc", spune un cercetător de vârf în domeniu, dr. Ananda Prasad, care la acum între 15 şi 20 mg de zinc în fiecare zi.

A

In interiorul gâtului, în spatele porţiunii superioare a sternului, se găseşte un săculeţ numit timus — un maestru

magician care dirijează funcţionarea sistemului imunitar de-a lungul vieţii. Din nefericire, pe măsură ce îmbătrâniţi, această glandă, timusul, mare şi robust în tinereţe (la naştere, e mai mare decât inima), se atrofiază, pierzându-şi forţele. Contractarea lui progresivă începe imediat după pubertate, iar la 60 de ani timusul e doar umbra a ceea ce a fost cândva, reflectând declinul rapid al funcţiilor imunitare. Acest proces este unul dintre cele mai spectaculoase semne ale îmbătrânirii. La 40 de ani, „nu mai găseşti timusul prin intermediul razelor X", spune dr. William Adler, imunolog la Institutul Naţional pentru îmbătrânire.

Situaţia devine cumplită. Fără un timus activ, celulele T nu se maturizează suficient pentru a identifica invadatorii, aşa că sunteţi mai predispuşî la infecţii. Fără îndrumarea celulelor T, celulele B îşi pierd însuşirea de a produce anticorpi. Realitatea: rata de mortalitate cauzată de gripă este, la 70 de ani, de 35 de ori mai ridicată decât la 10 ani, spune dr. Adler.

Până foarte de curând, experţii au considerat declinul lent al timusului o stare ireversibilă, produsă de înaintarea în vârstă şi răspunzătoare de cea mai mare parte a deteriorării sistemului im unitar. Ea vine odată cu vârsta şi ne condamnă, către sfârşitul vieţii, la infecţii, cancer şi boli autoimunitare.

Dar acest lucru nu e deloc adevărat. Experimente interesante demonstrează astăzi că această saga a îmbătrânirii, atrofierea timusului, e în mare parte un mit; declinul lui poate fi oprit şi e reversibil, iar puterile lui din tinerefe sunt recuperabile. Poate fi întinerit, chiar şi la o vârstă înaintată, datorită adiunii competente a unui mineral numit zinc.

DATE ALARMANTE

♦ Unul din treî americani sănătoşi de peste 50 de ani suferă de o deficientă de zinc şi rareori bănuieşte acest lucru.

♦ Mai mult de 90% dintre americanii în vârstă sănătoşi nu urmează prescripţiile DZR (doza zilnică recomandată) privind zincul.

♦ Trebuie să consumaţi 2 400 de calorii zilnic pentru a obţine DZR aferentă zincului.

♦ Milioane de americani au imunitatea scăzută din cauza unor uşoare deficienfe de zinc, inutile şi reversibile.

CUM LUPTĂ ZINCUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII PRIN ÎNTINERIREA IMUNITĂŢII

Faimoasele experimente pe şoareci: In cadrul experienţelor de pionierat făcute asupra şoarecilor bătrâni, dr. Nicola Fabris, de la Institutul National Italian pentru îmbătrânire din Ancona, a descoperit că doze reduse de zinc, administrate zilnic, au produs o uimitoare refacere a funcţiei timusului cu 80%. Odată cu aceasta, a avut loc şi o întinerire a funcţiilor imunitare. Timusul secretă timulina, un hormon deosebit de important, care stimulează producerea de celule T. Alimentat cu zinc, timusul şoarecilor bătrâni a început să producă valuri de timulina şi celule T mai active biologic. „Zincul determină revenirea la viajă a timusului", spune dr. Fabris. Timusul nu dispare odată cu

vârsta; pur şi simplu pare că se atrofiază din cauza inactivităţii, mai spune el. Acoperind lipsa de zinc, putem da înapoi^ceasornicul imunităţii, refăcând eficienta timusului de altădată. în cazul oamenilor în vârstă, asta înseamnă recuperarea unui sistem imunitar caracteristic vârstei de 40 de ani, insistă tot el.

ZINCUL SE EVAPORĂ LA VÂRSTA

MIJLOCIE Sunteţi predispuşi la o deficientă de

zinc dacă:

- ♦ Nu mâncafi cei puţin 2 400 de calorii pe zi.
- ♦ Sunteţi vegetarieni. Zincul se găseşte în special în carne, scoici şi carne de pasăre.
- ♦ AJÎ redus cantitatea de carne din alimentaţie.
- ♦ Mânca}i multe fibre. Acestea împiedică absorbţia zincului.
- ♦ Urmafi un regim de reducere a grăsimilor şt a caloriilor,
- ♦ Aveţi peste 50 de ani. Capacitatea de absorbţie a zincului se micşorează.

O tragedie inutilă: Absolut adevărat, e de acord dr. Ananda S. Prasad, profesor la Şcoala de Medicină a Universităţii de Stat Wayne şi o autoritate în domeniul zincului. în realitate, el vede incapacitatea de a recunoaşte forjele zincului în lupta împotriva îmbătrânirii ca pe o tragedie umană inutilă şi de proporjii uriaşe, mereu crescânde. Cercetările dr. Prasad dezvăluie faptul că unul din trei americani cu stări de sănătate similare, de peste 50 de ani, are o uşoară deficientă de zinc, nedectatabilă prin analizele de sânge obişnuite. Astfel, mai mult de 20 de milioane de americani prezintă un risc ridicat, neconştientizat, de infeefii şi boli degenerative cauzate de îmbătrânire. E o stare pe care dr. Prasad o numeşte „înfricoşătoare", mai ales pentru că se instalează atât de uşor.

Revigorarea *funcţiilor imunitare:* în mod uimitor, dr. Prasad a mai demonstrat şi faptul că o cantitate infimă de zinc, luată zilnic, poate preveni o mulţime de cheltuieli legate de îngrijirea sănătăţii şi multă suferinţă. Subiecjii cu deficiente uşoare de zinc, între 50 şi 80 de ani, care au luat 30 mg de gluconat de

zinc în fiecare zi, timp de şase luni, au văzut cum funcţiile propriei imunităţi au revenit la viată în mod spectaculos. Producjia şi activitatea timuiinei, hormonul vital pentru producerea limfocitelor, au crescut cu 40%. De asemenea, producjia de interleukinâ-1 a timusului, o substanţă extrem de importantă în susjinerea producerii de celule T, aproape s-a dublat. Există dovezi care afirmă că deteriorarea imunităţii cauzată de slăbirea timusului nu e rezultatul îmbătrânirii, ci al unei deficiente de zinc care poate fi reversibilă.

5 unt încred/nfaf că zincul este un agent a nfi’îm bătrân ire.

Dr. Ni cola Fctbris, Institutul
Naţional Italian al îmbătrânirii, o
autoritate în domeniul zincului

Nu e niciodată prea târziu pentru a prelungi durata *vieţii:* Cercetătorii francezi au descoperit recent că până şi sistemul imunitar al celor foarte în vârstă poate fi salvat. Au administrat unui grup de persoane internate într-un azil, cu vârste cuprinse între 73 şi 106 ani, 20 mg de zinc pe zi. Activitatea timulinei a crescut cu 50% în circa două luni. La început, aproape toţi subiecţii aveau o deficienţă de zinc. Nu au existat efecte secundare. Cercetătorii au fost surprinşi să observe şi o creştere substanţială a nivelului de albumină din sânge, o proteină foarte deficitară în cazul persoanelor în vârstă. Albumîna este un indicator biologic al longevităţii — cei cu niveluri ridicate trăiesc mai mult. Astfel, în mod indirect, zincul măreşte durata de viată.

El mai poate stimula producerea de interferon-gamma, o substanţă esenţială pentru funcţionarea corectă a sistemului imunitar. Producţia de inţerferon scade în cazul oamenilor şi şoarecilor bătrâni. Dr. Fabris şi colaboratorii lui au refăcut-o complet în celulele şoarecilor prin administrarea de zinc.

Luptă împotriva radicaMor liberi: Zincul asigură o protecţie generală împotriva îmbătrânirii, funcţionând ca un antioxidant. Dacă vă lipseşte zincul, radicalii liberi vă invadează organismul, atacă celulele şi conduc la un colaps general şi la îmbătrânire. Studiile au descoperit că animalele cu deficienţe de zinc prezintă o creştere cu 15-20% a radicalilor liberi faţă de cele cu un nivel

normal al zincului. Există dovezi că o lipsă de zinc permite o activitate excesivă a radicalilor liberi responsabili de degenerarea retinei (pierderea vederii), infertili- tate, cancer şi boli degenerative ale creierului.

Cât?O doză zilnică de 15 până la 30 mg de zinc e de obicei suficientă pentru conservarea funcţiilor imunitare sau pentru a elimina deficienţele, revitalîzând timusul şi refăcând activitatea îmunitară din tinereţe. S-ar putea ca anumite persoane trecute de 75 de ani să aibă nevoie de 50 mg zilnic, sau chiar mai mult, pentru restabilirea funcţîo- nării timusului, spune dr. Fabris. Asemenea doze mari, mai ales în cazul bătrânilor, nu trebuie luate fără o atentă supraveghere medicală, deoarece pot slăbi imunitatea.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

• ; *i>r. WilKam A. Pryor,*
Director al Institutului* de *Biodinamicâ,
Universitatea de Stat din Louisiana

Dr. Pryor a studiat radicalii liberi şi antioxidant» timp de aproape 30 de ani şi este astâzi o autoritate de primă mărime în acest domeniu.

lată ce ia zilnic dr. Pryor pentru a împiedica răul făcut de radicalii liberi şi instalarea îmbătrânirii:

♦ Vitamina Ei (sub formă naturală) — 400 UI.
> Vitamina C — 500 mg.
♦ Beta caroten — 15 mg.
♦ O tabletă de multivitamine şi minerale cu zinc şi seleniu.

„îmi mai place şi coenzima Q-10, din care Iau uneori.

Am luat suplimente de vitamine timp de aproape 20 de ani şi îmi pare rău că nu m-am hrănit mai bine şi nu am început să iau vitamine de lă vârsta de 10 ani."

Ce *tip* de zinc? Este preferabil gluconatul de zinc, afirmă dr. Prasad, pentru că irită mai puţin îractul digestiv decât obişnuitul sulfat de zinc din suplimente. De asemenea, sulfatul de zinc şi oxidul de zinc sunt mai puţin absorbite şi utilizate de organism. Mai bine absorbite sunt formele chelate — cifratul de zinc, gluconatul de zinc şi, cel mai nou, mortometionîna de zinc. Uneori, există suficient zinc într-o pastilă de multivitamine şi

minerale pentru oprirea îmbătrânirii. Anumite tablete conţin 15 mg de zinc. Dar verificaţi pentru a fi siguri că e vorba de o formă uşor de absorbit, cum ar fî gluconatul sau citratul de zinc.

Dar hrana? E greu de obţinut suficient zinc printr-un regim alimentar, mai ales pentru vegetarieni şi cei care au redus consumul de carne. Cele mai bogate în zinc sunt scoicile, în special midiile şi stridî- ile, cea mai importantă sursă cunoscută. (Fierbeji-le întotdeauna sau mâncaţi stridii conservate.} Carnea slabă este şî ea bogată în zinc. Cerealele, nucile şi seminţele au un confinut relativ ridicat de zinc, dar înglobează şi agenţi care reduc absorbţia acestuia.

Cât înseamnă prea *mult?* Unii experţi se tem că dozele mari de zinc interferează cu alţi agenţi nutritivi şi pot slăbi imunitatea. De vreme ce sunt de ajuns 15-30 mg zilnic pentru corectarea deficientelor şi creşterea imunităţii, nu are nici un rost să luaţi doze mai mari. In orice caz, nu luaţi mai mult de 50 mg pe zi decât la sfatul medicului. La o asemenea cantitate, sau mai puţin, „nu am observat efecte adverse", spune dr. Prasad.

,

Cum puteţi să vă daţi seama că aveţi o deficienţă de zinc? Nu vă puteţi baza pe o simplă analiză de sânge pentru a detecta o deficienţă de zinc. E nevoie de o determinare a cantităţii de zinc din globulele albe, care înseamnă un test uşor de făcut în cabinetul medicului, spune dr. Prasad. Dar, dacă vă aflaţi la vârsta mijlocie, probabilitatea de a avea cel puţin o deficienţă uşoară de zinc este mare şi, drept rezultat, îmbătrâniţi prea repede. Din moment ce doze moderate de zinc corectează de obicei deficienţa şi sunt inofensive, e bine să le luăm preventiv, pe măsură ce înaintăm în vârstă.

MiNcnniui cu CFCCT ANTIÎMBATRANIUC PC cnnc TIUBUK SA-i IUAM

De ce *aveţi nevoie* de *calciu pentru a opri îmbătrânirea*

De ce să jucaţi ruleta rusească având ca miză propria tinereţe din moment ce calciul poate alunga cele mai multe temeri legate de îmbătrânire? Ar fi un lucru inteligent să începeţi să luaţi mult calciu, indiferent dacă aveţi 8 sau 80 de ani.

C **. ,**

Strămoşii noştri din Epoca de Piatră mâncau mult calciu. Noi, nu. Acesta e unul dintre motivele pentru care oasele devin fragile şi se rup, sistemul endocrin se dă peste cap, iar reglarea dezvoltării celulelor o ia razna pe măsură ce îmbătrânim. Pe scurt, o cauză pentru a îmbătrâni prematur. Calciul este mai mult decât un salvator pentru oase. Celulele au nevoie de el pentru a funcţiona corect. Organismele noastre au fost proiectate de evoluţie şî genetică pentru prelucrarea unor cantităţi de calciu extrem de mari, comparativ cu cele neînsemnate pe care le avem astăzi. Strămoşii din Epoca de Piatră mâncau între 2 000 şi 3 000 mg zilnic, mai ales din plantele sălbatice. Asta înseamnă de cinci ori mai mult decât media de azi — doar 500 mg în cazul femeilor cu vârste cuprinse între 35 şi 74 de ani, potrivit unui amplu studiu guvernamental. Mai mult, pericolul creşte odată cu vârsta, pe măsură ce apare tendinţa de a absorbi tot mai puţin calciu.

Dar nu e cazul să permitem ca această situaţie regretabilă să ne lase pradă unei îmbătrâniri premature. Putem opri procesul de deteriorare cu ajutorul unei mici cantităţi de calciu, indiferent de vârstă. Adevărul este că e mai bine să luăm calciu de la o vârstă fragedă, deşi nu e niciodată prea târziu. Pentru a evita îmbătrânirea, începeţi chiar acum. Calciul a făcut minuni pentru multe persoane de peste 80 de ani

l-a surprins până şi pe cei mai înfocaţi susţinători ai calciului şi a fost declarată de către Harvard *Heoifh* Lefter una dintre primele zece realizări medicale ale anului 1993, Un studiu întreprins de oamenii de ştiinţă francezi de la INSERM, principala agenţie guvernamentală de cercetări medicale, a descoperit că pastilele de calciu şi vitamina D, luate timp de un an şi jumătate, au scăzut în mod spectaculos numărul de fracturi ale oaselor în cazul femeilor de peste 80 de anii Din cele 3 270 de femei care au participat la studiu, unele au luat zilnic 1 200 mg de calciu de bază plus 800 UI de vitamina D3 ţcolecalciferol}, iar altele o pastilă placebo (inactivă),

în timpul celor 18 lunt de studiu, cele care au luat suplimente au suferit cu 43% mai puţine fracturi de şold şi cu 32% mai puţine fracturi la încheieturile mâinii, braţe sau bazin. Asta dovedeşte fără putinţă de tăgadă incredibila forţă a acestor suplimente de a evita suferinţa şi de a prelungi viaţa. Multe fracturi de şold lasă în urmă o ireversibilă incapacitate de a merge, iar 20% dintre infirmi nu supravieţuiesc.

.DATE ALARMANTE

+ Cei mai mulţi americani consumă doar jumătate din calciul necesar pentru amânarea îmbătrânirii.
+ Deficienţa de calciu nu e doar o problemă a femeilor. Şi bărbaţii suferă în mod inutil de boli cronice cauzate de lipsa de calciu.
♦ Mai puţin de jumătate dintre copiii americani urmează dozele zilnice recomandate în ceea ce priveşte calciul.

CUM POATE LUPTA CALCIUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Menţine tinereţea oaselor: Pentru prevenirea fragilităţii oaselor şi a diformităţilor scheletului cauzate de îmbătrânire, e nevoie de calciu la orice vârstă, aşa cum demonstrează cercetări pertinente în domeniu. Este important să maximizaţi masa osoasă de timpuriu şi să minimizaţi subţierea oaselor la o vârstă mai înaintată. Oasele îşi atingAdministrarea unei cantităţi mari de calciu poate preveni din start instalarea unei tensiuni arteriale ridicate. Cercetătorii de la Şcoala Medicală a Universităţii din Boston au urmărit timp de 18 ani un grup mare de bărbaţi. Cei care au luat cea mai mare cantitate de calciu (până la 1 100 mg pe zi} au fost cu 20% mai puţin predispuşi la o tensiune arterială ridicată, pe măsură ce treceau anii, decât cei care au luat mai puţin de 110 mg zilnic. Un alt studiu, cuprinzând băutori de alcool moderaţi cu greutate normală, şi având sub 40 de ani, a arătat că 1 000 mg de calciu pe zi au redus cu 40% riscul de tensiune
ridicată în anii care au urmat. _ :f

Dacă toată lumea ar lua suplimente de calciu, tensiunea arterială | ar scădea,în cazul a 50% dintre americani, afirmă dr. Lawrence M. | Resnick, cercetător la Universitatea de Stat Wayne din Detroit. Pentru 30% n-ar apărea nicî o schimbare, iar pentru 20% tensiunea ar putea -;j să crească, mai spune el. *A*

Şi mai important este efectul calciului de remediere a răului | provocat de o tensiune arterială ridicată. Ea poate cauza accidente ^ vasculare cerebrale, hipertrofie ventriculară stângă (lărgirea compar- i timentului din partea stângă a inimii} şi insuficienţă cardiacă conges- ;
tiva. Cercetătorii de la Wayne State au descoperit că 1 000 mg de

reducerea dimensiunilor unui cord mărit!

car- ;
bonat de calciu luate zilnic timp de opt săptămâni au avut ca efect

Inhibă cancerul: Un alt mare avantaj al calciului: este împiedicarea proliferării celulelor predispuse la cancerizare. Intr-un studiu recent, John Potter de la Universitatea din Minnesota a descoperit că 2 000 mg de calciu pe zi pot normaliza

proliferarea celulară în colonul persoanelor care prezintă un risc ridicat de îmbolnăvire. Acest lucru e confirmat de numeroase studii care susţin acţiunea anticanceri- genă a calciului. De exemplu, în cazul animalelor, carbonatul de calciu inhibă tumorile cu 23-44%; clorura de calciu, cu 30-35%; gluco- natul de calciu, cu 19-41%. Un studiu întreprins asupra oamenilor a scos la iveală faptul că persoanele cu un regim alimentar extrem de sărac în calciu prezintă un risc de cancer de colon de trei ori maî mare decât cele care iau mult calciu. Dacă vă temeţi de această boală, cea mai bună doză pare a fi de 1 500-2 000 mg zilnic.

E NEVOIE DE MULT CALCIU PENTRU A RĂMÂNE TÂNĂR

lata cantităţile de care aveţi nevoie în fiecare zi:

♦ Sugari, până la 6 luni — 400 mg.
+ Sugari, între 6 luni şi 1 an — 600 mg.
♦ Copii, între 1 şi 10 ani — 800 mg.
♦ Copii şi tineri, între 11 şi 24 de ani — 1 200 până la 1 500 mg.
♦ Femei, între 25 şi 50 de ani — 1 000 mg.
♦ Bărbafi de peste 25 de ani — 1 000 mg.
♦ Femei în postmenopauză — 1 000 până la 1 500 mg.
♦ Femei de peste 65 de ani ■— 1 500 mg.

National /nsfifufes of Healtfi Expert Ponei, 1*994*

Luptă împotriva colesteroiu/ui: în mod surprinzător, calciul poate fi o armă de luptă împotriva colesterolului. în cadrul unui test realizat de Margo A. Denke, de la Centrul Medical al Universităţii de Sud-Vest din Dallas, bărbaţii cu un nivel uşor crescut al colesterolului aveau un regim alimentar extrem de bogat în carne de vită şi grăsimi, şi sărac în calciu — 410 mg pe zi. Apoi, au trecut la un regim cu 2 200 mg de calciu zilnic. Nivelul mediu total al colesterolului a scăzut cu 6%. Colesterolul nociv LDL, răspunzător de obturarea arterelor, s-a micşorat cu 11%.

E fascinant cum a acfionat calciul. A blocat parţial absorbţia grăsimilor saturate în tractuî gastrointestinal. Astfel de grăsimi animale, care se găsesc în carne, brânză şi unt, sunt notorii pentru influenţa lor asupra creşterii colesterolului. Dacă nu sunt absorbite, nu pot modifica nivelul acestuia. în cazul bărbaţilor care au urmat un regim bogat în calciu, o cantitate de două ori mai mare de grăsimi a fost eliminată prin scaun. Nu puteţi depinde numai de calciu pentru a anula pericolul unei alimentaţii cu multe grăsimi, dar el poate ajuta considerabil la înlăturarea efectului acesteia de creştere a colesterolului.

Dar hrana? Cele mai bune surse de calciu sunt iaurtul, laptele, napii, broccoli, tofu, sardînele şi somonul conservate cu oase cu tot şî alimentele cu adaos de calciu, cum ar fi sucurile de fructe şi pâinea. E nevoie de mai multe porţii zilnice pentru a obţine o doză care să lupte împotriva îmbătrânirii.

O modalitate la îndemână pentru a mânca suficient calciu este consumul laptelui sau iaurtului cu un conţinut scăzut de grăsime sau degresate. Un pahar de lapte degresat conţine 300 mg calciu, o ceaşcă de iaurt fără grăsime până la 415 mg, depinde de marcă. Dar şi alte alimente reprezintă surse de calciu. în ţările asiatice, legumele şi tofu furnizează adesea o cantitate suficientă. Studiile arată că mai mult calciu e absorbit din napi decât din lapte. Cu toate acestea, e nevoie de mulţi napi pentru a obţine calciul pe care îl conţine laptele.

între 20 şi *40% dintre americanii suferind de hipertensiune* uşoară până *la moderata ar putea fie* să întrerupă medicafia, *fie să* micşoreze doze/e doar prin ingerarea unei cantităţi potrivite de calciu.

Dr. David A, McCarron,
Universitatea de Ştiinţe ale
Sănătăţii Oregon din
Portland

Aveţi nevoie de un supliment? Desigur — cu excepţia cazului în care consumaţi zilnic negreşit mai multe porţii de alimente bogate în calciu, cum ar fi produsele lactate, sardinele şi somonul din conserve, legumele cu frunze verzi, tofu şi altele cu adaos de calciu. Dar, din nou, de ce să riscaţi? Suplimentele de calciu sunt ieftine, eficiente şi prezintă încredere, spune Walter Willett de ia Harvard. E nevoie de o tabletă separată, pentru că pastilele de multivitamine şl minerale nu conţin suficient calciu. Chiar dacă urmaţi un tratament contra hipertensiunii, suplimentele de calciu pot Induce o scădere şi mai accentuată a tensiunii arteriale, spune dr. McCarron. Insă el avertizează că e bine să vă informaţi medicul atunci când începeţi să luaţi, pe lângă medicaţie, astfel de suplimente.

Cât? Pentru dozele recomandate în protejarea oaselor la diferite vârste, a se vedea tabelul de la pagina 113. Pentru prevenirea şi corectarea aitor probleme cauzate de îmbătrânire —■ hipertensiune, colesterol ridicat, cancer — e nevoie probabil de doze mai mari, de la 1 000 până la 2 000 mg pe zi.

Ce tip de sup/imenf ? Nu luaţi suplimente de calciu pe bază de făină de oase sau dolomită. Pot conţine cantităţi periculoase de plumb. Cele mai bune sunt carbonatu! de calciu şi citratul de calciu. Citiţi cu atenţie eticheta pentru a cunoaşte cantitatea de calciu pur sau „esenţial" din fiecare tabletă. Ea reprezintă calciu! utilizabil dintr o pastilă şi e sin-gura modalitate de a şti cât calciu ingeraţi în realitate de fiecare data când luaţi o anumită tabletă. Suplimentele diferă mult între ele. De exemplu, gluconatul de calciu conţine doar 9% calciu asimilabil; carbonatul de calciu conţine 40%. Tabletele Tums conţin carbonat de calciu pur, identice cu un supliment de calciu.

NU PUTETI RĂMÂNE TINERI FĂRĂ VITAMINA D

E nevoie de vitamina D pentru absorbţia calciului. Americanii în vârstă suferă de „o neştiută deficienţă epidemică de vitamina D", spune dr. Michael F. Holick, endocrinolog la Centrul Medical al Universităţii din Boston. El afirmă că până la 40% dintre persoanele în vârstă cu fracturi de şold au o lipsă de vitamina D — în principal, pentru că pielea îmbătrânită nu mai e capabilă să producă vitamina D prin intermediul luminii soarelui, iar rinichii n-o mai pot transforma în tipul activ. Astfel, fără suficientă vitamina D activă, oasele devin fragile. O asemenea deficienţă, în cazul femeilor, le face mai vulnerabile de cancerul de sân, iar la bărbaţi poate favoriza cancerul de prostată sau la colon. Cele mai bune surse sunt laptele cu adaos de vitamina D, ficatul, fiparul şi peştele gras, cum ar fi somonul şi sardinele.

Oamenii în vârstă, expuşi mai rar la lumina soarelui, au nevoie de 600 UI de vitamina D pe zi. Dacă aveţi parte de mult soare — locuiţi într-o zonă cu un climat cald şi însorit sau sunteţi expuşi timp îndelungat razelor solare — sunt suficiente 200 UI zilnic, cantitatea conţinută de majoritatea pastilelor de multivitamine şl minerale.

Folosirea cremelor de protecţie împotriva soarelui poate împiedica absorbţia vitaminei D, aşa că, în acest caz, e nevoie de un supliment.

Atenţionare; Nu consumaţi vitamina D în exces. Este destul de toxică. Experţii *afirma* că o doză zilnică toxică în *cazul* adulţilor poate *fi de doar 2 000 UI.*

Când trebuie luat? în general, se absoarbe cu 10-30% mai mult calciu din suplimente, mai ales din carbonatul de calciu, dacă le luăm în timpul meselor. Dar, din când în când, e bine să facem o pauză. Dr. Heaney ne sfătuieşte să întrerupem luarea suplimentelor timp de o săptămână la fiecare trei luni pentru a-i permite organismului sâ remodeleze oasele — procesul de înlocuire a celor vechi cu altele noi. Dacă vom continua sâ luăm între 1 000 şi 1 500 mg zilnic timp îndelungat, nu va exista niciodată o pauză care să-i dea organismului ocazia de a se remodela.

Cât înseamnă prea *mult?* Prea mult calciu poate da naştere la constipaţie. Beţi multă apă şi împărţiţi tabletele de-a lungul unei zile. Nu luaţi mai mult de 500-600 mg odată pentru a asigura o bună absorbţie. Femeile aflate în postmenopauză, care iau un înlocuitor de estrogen, s-ar putea să aibă nevoie doar de 1 000 mg pe zi pentru protejarea oaselor.

Atenţie în cazul copiilor/ Aceştia au un regim alimentar tot mai sărac în calciu, deoarece înlocuiesc laptele cu băuturi carbogazoase ori părinţii le restricţionează consumul de lapte pentru a evita grăsimile, lată o idee mai bună: daţi copiilor dumneavoastră lapte cu un conţinut redus de grăsimi sau degresat, ori alte produse lactate de acelaşi tip. Pentru copii, cel mai bine e să-şi ia necesarul de calciu din alimente, spune dr, Heaney, dar dacă nu se întâmplă aşa, atunci e nevoie de suplimente.

Nu e nevoie să luaţi calciul necesar exclusiv din hrană sau exclusiv din pastile, lată care e cea mat inteligentă soluţie: mâncaţi alimente bogate în calciu şi luaţi toate dozele de suplimente recomandate. Nu e niciodată prea târziu sâ refaceţi calciul, dar, pentru obţinerea celor mai bune rezultate în lupta împotriva

îmbătrânirii, începeţi înainte de 25 de ani.

Cel ma/ bine e sâ luaţi calciul de care aveţi nevoie din alimente. Insă decât deloc e mai bine totuşi să-l luaţi din pastile.

Dr. David A. McCarron, Universitatea de Ştiinţe ale Sănătăţii din Oregon

dr. Robert Heaney, Universitatea Creighton

O sunsn DC CNCRGIC UITATĂ PCNTftU LUPTA CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

De ce *aveţi nevoie* de *magneziu pentru a opri îmbătrânirea*

Probabilitatea de a nu avea suficient magneziu pentru protejarea celulelor împotriva unei îmbătrâniri premature e foarte mare. în felul acesta, inima e gata să cedeze mai devreme, sunteţi predispuşi la un atac de cord, nivelul insulinei o ia razna, oasele se rup şi sunteţi pe cale să cădeţi pradă hipertensiunii cronice.

Nu riscaţi să îmbătrâniţi prematur şi să vă scurtaţi viaţa doar pentru că nu aveţi destul magneziu. Este un mineral care conservă tinereţea, mai ales în cazul inimii. Chiar şi o lipsă minoră de magneziu poate determina cât de mult veţi trăi sau cât de repede veţi îmbătrâni. în primul rând, pe măsură ce înaintaţi în vârstă, aveţi tendinţa să consumaţi alimente cu un conţinut scăzut de magneziu sau, mai rău, să-l absorbiţi tot mai puţin. Lipsa acestuia poate accelera procesul de îmbătrânire, aşa cum demonstrează importante studii realizate pe animale.

Cele cu deficienţe de magneziu au îmbătrânit mai rapid şi au murit mai devreme. Privarea animalelor tinere de magneziu creează modificări vasculare şi anomalii neuromusculare tipice pentru cele bătrâne. Administrarea suplimentelor previne aceste schimbări premature, caracteristice vârstelor înaintate. Animalele lipsite de magneziu reprezintă nişte modele de îmbătrânire accelerată, spun cercetătorii francezi.

Dacă aveţi un nivel redus cronic de magneziu, vă puteţi aştepta la apariţia semnelor de îmbătrânire înainte de vreme — în special, astuparea arterelor, aritmii (bătăi neregulate ale inimii), atacuri de cord, hipertensiune şi rezistenţa la insulină, care poate duce la diabet.

DATE ALARMANTE

- ♦ Doar unul din patru americani consumâ dozele zilnice recomandate pentru magneziu, chiar dacă DZR sunt oricum mult sub nivelul necesar, spun mulţi experţi.
- ♦ Două treimi dintre persoanele în vârstă, care au cea mai mare nevoie de acest mineral, iau mai puţin de 75% din DZR.
- ♦ Pentru a obţine suficient magneziu din alimente, trebuie să mâncaţi cel puţin 2 000 de calorii zilnic.

CUM POATE LUPTA MAGNEZIUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Stăvileşte *acţiunea radicalilor liberi:* Investigaţiile recente ale unei echipe de oameni de ştiinţă de la Centrul de Cercetări asupra Nutriţiei Umane al Institutului National de Cercetări în Agricultură din Franţa consideră că principala cauză a îmbătrânirii rapide induse de o deficientă de magneziu este intensificarea activităţii radicalilor liberi în interiorul celulelor. Celulele animalelor cu o astfel de deficienţă sunt mai predispuse la deteriorarea produsă de radicalii liberi. Membranele acestor celule devin rigide, dîstrugându-le integritatea şi întrerupând fluxul normal al calciului prin ele. „Acest influx necontrolat de calciu, bănuiesc cercetătorii

francezi, reprezintă un eveniment vital în procesul de îmbătrânire şi în deteriorarea celulară."

Animalele cu un nivel scăzut de magneziu eliberează cantităţi mai mari de agenţi cu un ridicat efect inflamator numiţi citokine, care, la rândul lor, dau naştere la mai mulţi radicali liberi şi, ca urmare, cresc deteriorarea celulară. O deficienţă de magneziu pe termen lung lipseşte organismul de vitamina E, consumată probabil pentru stoparea atacurilor intensificate ale radicalilor liberi.

Dar cel mai grav este faptul că mitocondriile, uzinele energetice ale celulelor, importante mai ales pentru funcţionarea inimii, sunt din ce în ce mai lezate în absenţa unei cantităţi adecvate de magneziu. Atacul împotriva mitocondriilor subminează însăşi esenţa vieţii unei celule, capacitatea de a crea energie. Deteriorarea acestora este considerată de experţii în domeniul radicalilor liberi cauza numărul unu a îmbătrânirii. Cercetătorii francezi sunt de acord că disfuncfia mitocondriilor indusă de radicalii liberi constituie principala cauză adeclinului tuturor funcţiilor, de unde apariţia îmbătrânirii premature, ţn cazul animalelor cu deficienţe de magneziu.

Salvează inima: „Aproximativ 20 de studii realizate în lumea întreagă" arată că persoanele care ingerează cantităţi reduse de magneziu sunt mai predispuse la boli de inimă, spune dr. Ronald J. Elin, o autoritate în domeniul magneziului de la Insiitutul Naţional al Sănătăţii. Magneziul pare să protejeze inima în mai multe moduri, dar în special prin prevenirea spasmelor arterelor coronariene şi a anomaliilor de ritm care reprezintă cauza principală a morţilor subite, în cadrul unui studiu realizat pe un eşantion de bolnavi cardiaci, 53% dintre pacienţi prezentau un nivel scăzut de magneziu. Cantitatea de magneziu din organism poate hotărî dacă trăiţi sau muriţi în urma
unui atac de cord. _

Mai mult decât atât, magneziul ajută la împiedicarea formării cheagurilor de sânge care astupă arterele şi declanşează atacurile de cord. Studiile realizate de dr. Jerry L. Nadler, de la Centrul Medical City of Hope din Duarte, California, arată că magneziul inhibă eliberarea tromboxanului, o substanţă care face trombocitele din sânge mai vâscoase şi mai predispuse la formarea cheagurilor. Acest mineral are tendinţa de a împiedica contractarea vaselor de sânge şi, ca urmare, se opune creşterii tensiunii arteriale, atacurilor vasculare cerebrale sau de cord. Magneziul este atât de eficient în regularizarea bătăilor inimii şi a tensiunii, încât a fost numit „dispozitiv de blocare natural pe bază de calciu", cu referire la prescrierea medicamentelor blocante pe bază de calciu având aceleaşi

scopuri.

Scade tensiunea arferia/â: Un studiu important realizat la Harvard a descoperit că persoanele care consumau cantităţi reduse de magneziu erau mai predispuse la hipertensiune. Un recent studiu suedez a observat o scădere spectaculoasă a tensiunii datorată suplimentelor de magneziu. După nouă săptămâni, tensiunea sistolică a scăzut de la 154 la 146, iar cea diastolică de la 100 la 92 în cazul pacienţilor care au luat circa 360 mg de magneziu pe zi. într-un alt studiu, efectuat de cercetătorii olandezi de la Şcoala Medicală a Universităţii Erasmus din Rotterdam, femeile cu vârste mijlocii şi înaintate cu hipertensiune uşoară sau moderată au luat suplimente de magneziu (485 mg pe zi) timp de şase luni. Tensiunea lor sistolică (valoarea maimare) a scăzut cu 2,7 mm/Hg, iar cea diastolică cu 3,4 mm/Hg faţă de femeile care au luat pastile placebo.

Previne şi determină reversibilitatea diabetului: Au apărut noi dovezi privind legătura dintre diabet şi deficienţele de magneziu. Mat mult, doze extrem de reduse din acest mineral pot ajuta la prevenirea complicaţiilor diabetice şi pot interveni chiar în desfăşurarea bolii. Teoria spune că diabeticii prezintă o anumită defecţiune în metabolismul magneziului. Studiile afirmă că majoritatea diabeticilor au niveluri scăzute de magneziu în celule şi în sânge. Faptul este îngrijorător, deoarece lipsa de magneziu poate încuraja formarea cheagurilor, constricţia vasculară, hipertensiunea, bătăile neregulate ale inimii şi rezistenţa la insulină, aşa cum afirmă dr. Robert K. Rude, profesor asociat de medicină la Universitatea de Sud a statului California. El recomandă 300 până la 400 mg de suplimente zilnic, preferabil clorură de magneziu, pentru corectarea deficienţelor diabetice. Diabetul, spune el, este caracterizat de o epuizare a rezervelor de magneziu.

Post-seriptum: Chiar dacă nu suferiţi de diabet sau de inimă, insuficienţa de magneziu vă face mai vulnerabili la rezistenţa la insulină — o stare pe care nu v-o doriţi. Intr-un studiu realizat asupra unor persoane cu o sănătate normală,

toate au înregistrat o creştere cu 25% a rezistenţei la insulină în urma unei alimentaţii sărace în magneziu. O astfel de anomalie funcţională a insulinei duce în cele din urmă la deteriorarea arterelor şi la un posibil diabet. (Pentru mai multe detalii asupra pericolelor rezistenţei la insulină, a se vedea pagina 244.)

Menţine robusteţea oaselor: Pentru menţinerea robusteţiî oaselor pe măsură ce înaintaţi în vârstă, aveţi nevoie de magneziu, ca şi de calciu. Cele două minerale acţionează împreună cu vitamina D pentru a feri oasele de posibile deteriorări. Femeilor predispuse la osteoporoză le lipseşte în general magneziul. Iar o astfel de deficienţă pe termen lung poate declanşa osteoporoza, afirmă dr. Mildred S. Seelig, profesor asociat de nutriţie la Universitatea statului Ca roii na de Nord. Dacă aveţi un nivel scăzut de magneziu, sunţeţi predispuşi şi la niveluri mici de vitamina D, necesară pentru metabolizarea oaselor. Oasele au astfel o dublă vulnerabilitate faţă de fracturi.

CAPACITATEA MAGNEZIU LUI DE A OPRI ÎMBĂTRÂNIREA

- Reduce spasmele vasculare.
- Reduce angina (durerea în piept).
- Intensifica activitatea de împiedicare a formării cheagurilor de sânge.
- Inhibă vâscozitatea trombocîtelor, care conduce la formarea cheagurilor.
- Ajută la menţinerea bătăilor normale ale inimii.
- Sprijină tipurile benefice de colesterol (HDL şi APO Al).
- Scade nivelul trigliceridelor.
- Menţine o structură normală a oaselor.
- Ţine la distanţă radicalii liberi.

De asemenea, este important raportul dintre calciu şi magneziu, prea mult calciu şi prea puţin magneziu predispune la formarea cheagurilor de sânge, ceea ce poate conduce la accidente vasculare cerebrale sau atacuri de cord. Trebuie să luafî o doză de magneziu care să reprezinte cel puţin jumătate din doza de calciu, dar cei mai mulţi americani vârstnici iau o cantitate de magneziu care reprezintă o pătrime din cea de calciu, mai ales dacă recurg şi la suplimente de calciu. Astfel, dacă luaţi 1 200 mg de calciu, aşa cum se recomandă în general, aveţi nevoie de 600 mg de magneziu. în plus, cu cât mâncaţi mai multe grăsimi şi zahăr, cu atât aveţi nevoie de mai mult magneziu, afirmă dr. Seelig.

Măreşte *duraia de viaţa:* Sunteţi mai capabili să supravieţuiţi unui atac de cord dacă nu faceţi economie la magneziu. Un studiu recent, realizat în Ţara Galilor pe parcursul a zece ani, cuprinzând 2 182 de bărbaţi, a descoperit că aceia care aveau o alimentaţie săracă în magneziu prezentau un coeficient de risc de moarte subită în urma unui atac de cord de 1,5 ori mat mare decât cei care luaseră cu o treime mai mult magneziu. De asemenea, consumatorii de magneziu suplimentar prezentau un risc de două ori mai mic legat de orice tip de incident cardiovascular, cum ar fi

atacuri de cord neurmate de deces, accidente vasculare cerebrale, angină sau intervenţii

chirurgicale pe inima. Diferenţa necesară protecţiei era în medie de 30 mg — cantitatea confinută în circa 14 grame de migdale.

Dar *hrana?* Putefi găsi mult magneziu în cerealele integrale, nuci, seminţe şi legume. Doza obişnuită, de 300 mg, conform DZR, poate fi obfinută mâncând zilnic târâte de cereale şi nuci. lată magneziu! conţinut în aproximativ 30 g din următoarele alimente: dovleac şi dovlecel, 152 mg; târâte de cereale 100%, 135 mg; migdale, 85 mg; alune, 85 mg; anacard (arbore tropical), 74 mg; alune de pădure, 66 mg; arahide, 51 mg; nuci, 48 mg; ovăz, 42 mg; nuci pecan, 37 mg; tofu, 29 mg; seminţe de soia, 25 mg; fasole lima, 15 mg.

Aveţi nevoie de *un supliment?* Fără îndoială, mai ales dacă nu mâncafi alimente bogate în magneziu. Un supliment e necesar pentru evitarea îmbătrânirii premature.

Cât? Un supliment separat de 200 până la 300 mg pare să fie o doză potrivită împotriva îmbătrânirii, potrivit experţilor. Dr. Seelig insistă asupra faptului că doza zilnică ar trebui să fie de circa 500 mg. O tabletă obişnuită de multivitamine confine cam 100 mg de magneziu sau aproximativ 25% din prescripţiile DZR. Deci, dacă optati pentru o cantitate mai mare, e nevoie de o tabletă de magneziu separată.

Ce tip? Clorura, aspartatul, gluconatul şi lactatul de magneziu par a fi bine absorbite şi tolerate de majoritatea oamenilor, spre deosebire de oxidul de magneziu.

Cât *înseamnă* prea mult? Mai mult de 600 până la 700 mg pe zi de magneziu esenfia! provoacă diaree. O doză zilnică de 500 mg de magneziu esenţial e considerată extrem de sigură pentru o persoană obişnuită, cu o funcţie renală normală.

Atenţionare: *Nu luaţi* suplimente de magneziu *dacă aveţi probleme* renale *sau suferiţi de* insuficientă cardiacă, fncetati să mai *luaţi suplimentele dacă apare diareea.* Dacă *aţi suferit deja* un atac de *cord, consultaţi* medicul

înainte de a *lua suplimente de magneziu.*

MAGNEZIUL: ARMA SECRETĂ A NUCILOR

Una dintre surprizele apărute într-o cercetare recentă este aceea că persoanele care mănâncă nuci prezintă mai puţine boli de inimă. Un studiu întreprins la Universitatea Loma Unda din California a descoperit că nucile se află pe primul loc printre alimentele consumate de cele mai imune persoane la atacurile de cord. Marii consumatori de nuci [cel puţin de cinci ori pe săptămână) prezentau un risc de două ori mai mic de atac de cord sau deces provocat de boli cardiovasculare decât cei care mâncau nuci cel mult o dată pe săptămână. Doar gustând câteva nuci săptămânal, riscul de boli de inimă se reduce cu o pătrime. Pot exista mai multe motive, printre care uleiurile monosaturate de tip benefic sau omega-3 conţinute de majoritatea varietăţilor de nuci.

Dr. Ronald J. Elin, patolog ia Institutul Naţional ai Sănătăţii şi expert în domeniul magneziuiuî, susţine că agentul cu cea mai importantă acţiune împotriva bolilor de inimă conţinut de nuci pare să fie magneziul. într-adevăr, nucile[5] reprezintă una dintre cele mai bogate surse de magneziu — migdalele, alunele, anacardul, alunele de pădure, arahidele, nucile pecan.

UNICUL MINCflIU cnru coNscnvă TINCUCŢCII

De ce *aveţi nevoie de seleniu pentru a opri îmbătrânirea*

Dacă nu aveţi suficient seleniu în organism, celulele cad pradă viruşilor, cancerului, bolilor de inimă şi altor factori de îmbătrânire rapidă. Pentru conservarea tinereţii, luaţi un supliment cu un conţinut scăzut de seleniu, aşa cum fac mulţi oameni de ştiinţă, cercetători în domeniu.

Umaginaţi-vă un agent care poate preveni infestarea celulelor cu viruşi, inclusiv SIDA, aducători de moarte şi distrugere. Acesta este seleniul — un antioxidant energic şi un mineral esenţial cu diverse proprietăţi antiîmbătrânire. Atunci când celulelor le lipseşte seleniul — şi, odată cu vârsta, aceasta este tendinţa —, sistemul imunitar o ia razna şi sunteţi predîspuşi să cădeţi pradă infecţiilor, cancerului şi bolilor de inimă. Mai mult, seleniul nu este numai un antioxidant în sine, ci un centru vital de producere a glutatîon peroxidazei, una din* tre enzimele cele mai importante din organism, care neutralizează radicalii liberi, în special pe ceî care atacă moleculele de grăsime, oxidându-le. Unii cercetători cred că mare parte din puterea de luptă contra îmbătrânirii a seleniu lui se datorează capacităţii lui de a creşte producerea acestei enzime pe bază de glutation.

5 Sunt numite „nuci", în mod generic, fructele unor arbori diferiţi, însă înrudiţi ca specie. (N. tr.}

DATE ALARMANTE

- Odată cu vârsta, cantitatea de seleniu din organism scade. Nivelul dtn sânge al seleniului se reduce cu 7% după 60 de ani şi cu 24% după 75, susţin cercetătorii italieni.
- împuţinarea seleniului înseamnă o activitate antioxidante mai scăzută în sânge şi ţesuturi.
- Persoanele cu niveluri scăzute de seleniu suferă mai mult de boli de inimă, cancer şi artrită.

CUM POATE LUPTA SELENIUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Stopează canceru/: „Seleniul este un puternic agent chimic de prevenire", spune dr. Donald J. Lisk, expert în domeniu la Universitatea Corneli. în cazul animalelor, seleniul stopează proliferarea mai multor tipuri de tumori în proporţie de 100%. Peste tot în lume, persoanele cu niveluri scăzute de seleniu în sânge sau cu regimuri alimentare sărace în acest mineral sunt predispuse la cancer de sân, colon, ficat, piele, plămâni sau trahee. Un studiu întreprins la Universitatea statului Arizona pe 1 700 de americani în vârstă a demonstrat că aceia cu un nivel scăzut de seleniu în sânge erau mai predispuşi la apariţia polipilor, mici excrescenţe care produc cancerul de colon, într-adevăr, o treime dintre cei cu polipi aveau cele mai scăzute niveluri de seleniu. Doar 9% dintre ce! cu niveluri ridicate prezentau polipi. într-atât de promiţător este potenţialul anticancerigen al seleniului, încât acum este testat în doze de 200 micrograme pe zi în cadrul unor experienţe clinice umane pentru a vedea dacă previne cancerul de colon şi de piele.

Selenîul a fost unul dintre suplimentele antioxidante care a redus în mod radical rata de mortalitate în cadrul studiilor Institutului National al Cancerului din Linxian, China. Acest mineral poate fî deosebit de important în prevenirea cancerului de plămâni. Un studiu olandez cuprinzând aproximativ 3 000 de bătrâni a descoperit că administrarea de cantităţi ridicate de seleniu prin intermediul regimului alimentar a redus la jumătate riscul de cancer la plămâni.

Seleniul pare să lupte împotriva cancerului prin prevenirea

mutaţiilor, reparând deteriorarea celulelor şi crescând imunitatea.

Reduce *bolile de* inima: Nivelurile reduse de seleniu din sânge vă fac mai vulnerabili la bolile de inimă. Un studiu finlandez a descoperit că persoanele cu cele mai scăzute niveluri de seleniu erau de trei ori mat predispuse să moară de o boală de inimă decât cele cu niveluri ridicate. Un alt studiu a arătat că un nivel coborât de seleniu în sânge atrage după sine, în mod proporţional, un grad ridicat de blocare a arterelor, aşa cum s-a demonstrat prin intermediul angio- gramelor (radiografii ale inimii). Aparent, seleniul vă poate salva inima în mai multe moduri. Protejează arterele prin prevenirea acumulării de aterom, care are tendinfa de a forma cheaguri, declanşând atacuri de cord sau accidente vasculare cerebrale. Ajută de asemenea la împiedicarea oxidârii colesterolului nociv LDL, considerat a fi primul pas în blocarea arterelor.

> O cantitate adecvată de sefertiu este fără îndoială necesară dacă se doreşte *atingerea* unei sănătăţi optime *şi potenţialului* de viată maxim.
>
> , Sheldon Serul Hendler, doctor în medicină, Universitatea San Diego din California

întinereşte imunitatea: Seleniu! poate ajuta la readucerea imunităţii la nivelurile aferente unui organism mai tânăr şi mai sănătos, după cum au descoperit cercetătorii de la Universitatea din Bruxelles. Aceştia au administrat subiecţilor în vârstă atât 100 mg de seleniu, cât şi pastile neutre timp de şase luni. Deloc surprinzător, seleniul a determinat creşterea nivelurilor acestui mineral din sânge — aproape de două ort în două luni. Dar cel mai important a fost răspunsul lîm- focitelor la agenţii mitogeni — un indiciu al funcţiilor imunitare — care era scăzut în cazul persoanelor în vârstă şi care a crescut brusc cu 79%, la un nivel obişnuit pentru oameni mai tineri şi mai sănătoşi.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

***Donafd J.* LJsk:**

autoritate renumită in *domeniul seleniutui*
Profesor de* toxicologie *la Universitatea Corneli

Dr, Llsk ia un supliment de seleniu de 100 mg şt mănâncă două până lo patru nuci braziliene, bogate în seleniu, în fiecare zi. :

Luptă împotriva viruşilor: Seleniul poate ţine viruşii sub control, aşa cum arată studii remarcabile întreprinse de cercetătorii de la Departamentul Agriculturii al SUA. Ei au descoperit că, în cazul unor şoareci cu un regim alimentar cu deficiente de seleniu şi vitamina E, un virus inofensiv în mod normal s-a transformat într-unul virulent, cauzând o severa deteriorare a muşchiului inimii. Fără vitamina E şi seleniu, apărarea antioxidante a devenit slabă, permitându-i virusului să treacă printr-o muta)ie care l-a transformat din Dr. Jekyll în Mr. Hyde, au afirmat cercetătorii Orville A. Levander, de la Departamentul Agriculturii, şi Melinda A. Beck, de la Universitatea statului Carolina de Nord. Cercetătorii bănuiesc că o lipsă de seleniu poate dezlănţui, în mod similar, furia multor altor viruşi.

Frânează evoluţia SIDA: într-adevăr, seleniul poate fi una din soluţiile de împiedicare a proliferării SIDA. Niveluri coborâte de seleniu au fost descoperite în cazul multor pacienţi bolnavi de SIDA. Potrivit lui Wil! Taylor, de la Colegiul de Farmacie al Universităţii din Georgia, se bănuieşte că această boală sărăceşte organismul de seleniu, iar când rezerva se epuizează, virusul evadează dintr-o celulă infectată în căutare de alte provizii, răspândind infecţia prin atacarea celulelor sănătoase. Suplimentele de seleniu ar putea ajuta la stoparea virusului, spune el, şi la prelungirea duratei de viaţă a pacienţilor bolnavi de SIDA.

Teoretic, se întâmplă următoarele: în prezenţa seleniului, virusul produce efectiv o proteină care să-i împiedice reproducerea. Dar atunci când nivelul de seleniu scade, virusul trece la reproducerea genelor şi iese din celulă să caute seleniu în altă parte. „Atâta timp cât e destul seleniu în celule, virusul stă cuminte. Atunci când rezerva se epuizează, virusul poate trece la

o rată ridicată de multiplicare, cauzând izbucnirea bolii", afirmă Gerhard Schrauzer, profesor emerit de biochimie la Universitatea sfatului California, San Diego. Faptul că seleniul poate frâna un asemenea virus agresiv este aproape incredibil, spun experţii, şi are consecinţe asupra tuturor tipurilor de boli virale.

Reduce starea de anxietate: Dacă sunteţi neliniştiţi în legătură cu îmbătrânirea, seleniul poate uşura şi această stare. Luând 100

NUCI CU EFECT ANTIÎMBĂTRÂNIRE

A mânca o nucă braziliană e ca şi cum ai lua o pastilă de seleniu. Acest lucru e valabil pentru nucile cu coajă, susţin analizele făcute la Universitatea Corneli. O astfel de nucă cu coajă conţine aproximativ 100 de micrograme de seleniu (o tabletă obişnuită conţine 50 sau 100 de micrograme). Motivul: nucile importate cu coajă cresc în anumite regiuni din jungla braziliană, unde solul este bogat în seleniu. Nucile de Brazilia decojite vin dintr-o altă zonă, cu un sol mai sărac în seleniu; în medie, conţin între 12 şi 25 de micrograme, o doză totuşi considerabilă.

de micrograme pe zi, subiecţii au devenit mai puţin anxioşi, deprimaţi şi obosiţi după cinci săptămâni, potrivit unui studiu dublu-orb efectuat asupra a 50 de bărbaţi şi femei de către psihologii Da vid Benton şi Rîchard Cook de la University College din Swansea, Ţara Galilor. Sta-rea de spirit a celor care au luat seleniu s~a îmbunătăţit spectaculos, mai ales în cazul celor cu deficiente aje acestui mineral, în special în ceea ce priveşte nivelul de anxietate. în cazul altor studii, persoanele în vârstă care au luat seleniu împreună cu vitamina E sau alţi antioxidant au prezentat îmbunătăţiri semnificative ale stării de spirit sau mentale, precum şi o creştere a fluxului de sânge spre creier.

Dar *hrana?* Seleniu se găseşte în cereale, seminţe de floa-rea-soarelui, ton, peşte-sabie şi usturoi. Dar nimic nu întrece nucile de Brazilia, atunci când vine vorba de o doză majoră de seleniu. Ele provin din solul bogat în acest mineral al junglei amazoniene.

Aveţi nevoie de un supliment? Da. far pentru o protecţie împotriva cancerului, e nevoie de 100 până la 200 micrograme pe zi, spune dr. Lisk. El a luat mostre de suplimente de seleniu de pe piaţă şi a descoperit că sunt excelente. Nu trebuie să ne facem griji în legătură cu ceea ce scrie pe etichetă, spune el. Mai mult decât atât, probabil că aveţi nevoie de o tabletă separată,

deoarece de obicei nu e suficient seleniul conţinut de o pastilă obişnuită de multivitamine şi minerale.

Cât înseamnă prea mult? Seleniul poate fi toxic (căderea părului, afectarea ficatului, inflamarea articulaţiilor) în doze mari, aşa că nu exageraţi cu suplimentele. Chiar şi a mânca în exces nuci de Brazilia poate fi toxic pentru ficat, aşa cum au arătat experimentele pe ani-male. Dar pentru a ajunge în această situaţie ar trebui să luaţi 2 500 de micrograme zilnic, spune dr. Lisk. Pescarii japonezi ingerează peste 500 micrograme zilnic, aparent fără vreun efect nociv. Locuitorii din China au prezentat simptome toxice după 5 000 de micrograme pe zi. Totuşi, nu există nici un motiv pentru a depăşi doza zilnică antiîmbătrânire de 200 micrograme, considerată sigură de experţi.

CCI MAI IMPOAIANI ANTIOXIDANT

De ce *aveţi* nevoie *de glutation pentru a opri îmbătrânirea*

Trebuie sâ creşteţi nivelul glutationuiui din organism dacă vreţi sâ vă păstraţi tinereţea şi sâ trăiţi mai mult. Nivelurile mari de glutation din sânge prezic o sănătate bună pe măsura înaintării în vârstă şi o viaţă lungă. Nivelurile scăzute prevestesc boli timpurii şi moarte.

■sŞtă ne ferească cerul ca celulele să-şi piardă interesul de a mat produce acea substanţă antioxidante numită glutation. Dar, din păcate, acest proces încetineşte odată cu vârsta, slăbind rezistenta la atacul radicalilor liberi şi expunând organismul la îmbolnăvire şi îmbătrânire prematură. Glutationul este unul dintre cei mai fascinanţi antioxîdanţi, un aminoacid care apare în mod natural în alimentaţie şi este produs de asemenea de celule, ca o componentă a minunatului sistem detoxifiant al organismului, ce îndepărtează efectele radicalilor liberi.

Glutationul este cei mai puternic, versatil şi important dintre aceşti anîioxidanţi produşi de organism. „Este antioxidantul vedetă", afirmă John **T,** Pinto, de la Memorial Sloan Kettering Cancer Center din New York. Glutationul este principala sursă energetică de împrăştiere şî lichidare a radicalilor liberi care dau naştere necazurilor legate de îmbătrânire. El protejează toate celulele, ţesuturile şi organele. Mai mult decât atât, poate determina ritmul de îmbătrânire şi predîspunerea la boli cronice.

ATENŢIE: ÎMBĂTRÂNIREA RAPIDĂ

Lipsa glutationuiui din celule este o cauză principală a

îmbătrânirii rapide, susţine Calvin Lang, profesor de biochimie la Universitatea din Louisville. După 40 de anî de cercetări, mesajul lui este limpede: dacă ai în sânge şi în ţesuturi mult glutation, trăieşti mai mult şi mai bine; dacă nu, funcţiile organismului intră într-un declin dramatic pe măsură ce trece timpul şi mori mai devreme. în cadrul unui experiment, dr. Lang a extins durata de viată a ţânţarilor cu aproximativ 40%, hrănindu-i cu substanfe chimice care au crescut nivelurile de glutation din Jesuturi cu 50-100%.

Dr. Lang şi dr. Mara Julius de la Universitatea din Michigan au identificat în glutation un biomarker extrem de exact al sângelui, care face distincţia între persoanele de peste 60 de ani sănătoase şi cele bolnave. Subiecţii cu un nivel de glutation în sânge cu 20% mai mare prezentau doar o treime din riscul de îmbolnăvire de artrită, hipertensiune, boli de inimă, simptome circulatorii, diabet, boli de stomac şi înfectît ale tractului urinar al celor cu un nivel scăzut de glutation. „Chiar şi în cazul celor foarte bătrâni, nivelurile ridicate de glutation au redus îmbolnăvirile şi accidentele, aşa cum se întâmplă în cazurile celor mult mai tineri, spune dr. Julius. Devin mult mai viguroşi."

Care sunt principalele forţe antiîmbătrânîre ale glutationului? Regenerează celulele imune. Dr. Julius explică: „Dacă se îndepărtează glutationui, celulele se dezintegrează şi îşi pierd imunitatea. Dacă se adaugă glutation în acele celule bolnave, ele se regenerează şi devin eficiente dîri punct de vedere al imunităţii.

DATE ALARMANTE:

- Nivelul glutationului din sânge scade cu aproximativ 17% între 40 şi 60 de ani.
- Dacă aveţi un nivel scăzut al glutationului, sunteţi mai pre- dispuşi cu circa 30% la bolî cronice, o sănătate şubredă, o încetinire a funcţiilor organismului, dar şi o moarte timpurie.
- Potrivit unui studiu, 77% dintre persoanele spitalizate

pentru boli cronice au avut o deficienţă de glutation.

♦ Hrana bogată în grăsimi creşte nevoia de glutation; astfel, cu cât mâncaţi mai multă grăsime, cu atât sunteţi mai pre- dispuşi la o deficienţă de glutation.

O SCURTĂ PRIVIRE ASUPRA GLUTATIONULUI

Glutationul este alcătuit din trei aminoacizi şi este produs în toate celulele organismului. Principalul lui scop este de a distruge şi risipi potenţialul periculos al toxinelor care invadează organismul. Este un antioxidant care curăţă alimentele grase de primejdiile aduse de radicalii liberi în tractul digestiv şi protejează celulele împotriva atacului acestora. Deoarece glutationul este o substanţă naturală, el se găseşte şi în anumite alimente. In plus, a fost sintetizat şi intră în compoziţia unor suplimente. Prin urmare, puteţi combate îmbătrânirea mâncând alimentele care conţin glutation şi luând totodată şi suplimente. Mai mult decât atât, se pot creşte nivelurile de glutation din sânge ingerând anumite vitamine şi alţi compuşi din care organismul sintetizează glutationul.



CUM POATE LUPTA GLUTATIONUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Întinereşte imunitatea: O scădere a nivelului de glutation din sânge, pe măsură ce înaintăm în vârstă, permite creşterea peste măsură a activităţii radicalilor liberi, determinând o decădere treptată a funcţionării sistemului imunîtar. Totuşi, alimentându-ne cu glutation, putem stopa şi remedia această „inevitabilitate". Atunci când dr. Simin Meydani de la Tufts a adăugat glutation în celulele albe ale persoanelor în vârstă, activitatea imunitară şi-a revenit, aproape la acelaşi nivel cu al unor oameni mult mai tineri. In mod special, glutationul creşte capacitatea celulelor de a se divide, dându-le posibilitatea dea face faţă unor atacuri puternice ale invadatorilor.

Cât de devastatoare poate să fie lipsa glutationul ui pentru celule o demonstrează în mod spectaculos experimentele făcute la Şcoala de Medicină a Universităţii Stanford. Lipsite de 25% din nivelul normal de glutation, celulele T (războinicii sistemului imunitar) ale unor persoane sănătoase au fost atât de afectate, încât nu au mai reacţionat în mod corect la semnale pentru a dezlănţui războiul împotriva microbilor. Celulele înfometate au ajuns extrem de confuze şi s-au ucis singure, fenomen numit de cercetători „moarte programată a celulei".

Post-scriptum: Glutationul are un efect atât de puternic, încât opreşte (în testele efectuate în eprubetâ) multiplicarea şi răspândirea virusului HIV cu 90%. Pacienţii bolnavi de SIDA au, în general, un nivel scăzut al glutationului. Astfel, antioxidantul a fost testat pe aceşti pacienţi pentru a vedea dacă poate reface parţial funcţionarea sistemului imunitar.

Blochează deteriorarea generală a celulei: Glutationul este un fel de Rambo care se grăbeşte să salveze celulele neutralizând şi doborând radicalii liberi, astfel încât aceştia să fie eliminaţi din organism. Poate dezactiva cel puţin 30 de substanţe cauzatoare de cancer, potrivit dr. Dean Jones, profesor asociat la Şcoala de Medicină a Universităţii Emory. Glutationul are şi un efect profilactic împotriva formării radicalilor liberi prin distrugerea peroxizilor, sursele radicalilor liberi. Formidabilele puteri ale glutationului explică faptul că un consum crescut de fructe şi legume, care au un conţinut ridicat din acest antioxidant, este asociat cu rate scăzute ale îmbolnăvirilor de cancer, inimă şi alte boli cronice. într-un studiu recent, persoanele care au mâncat fructe şi legume proaspete, bogate în glutation, prezentau un risc de îmbolnăvire de cancer bucal redus la jumătate faţă de cei cu un regim alimentar mai sărac în această substanţă.

Luptă împotriva grâsimi/or pericu/oase: Un fapt extrem de spectaculos este acela că glutationul ne poate scăpa de îngrozitoarele consecinţe ale alimentării cu grăsimi periculoase. In fapt, el detoxî- fică sau „curăţă" alimentele de grăsimile oxidate ori râncede din tractul intestinal, prevenind atacul radicalilor liberi asupra celulelor, în cadrul unui studiu foarte interesant, dr. Tak Yee Aw, profesor asociat de fiziologie la Centrul Medical al Universităţii din Louisiana, a pus grăsime oxidată în tractul intestinal al animalelor. Atunci când a adăugat glutation, cantitatea de radicali liberi metabolizaţi şi eliminaţi în sânge din celulele intestinale a scăzut în mod spectaculos. „In momentul în care grăsimea oxidată intră în celule, explică dr. Aw, glutationul o distruge. Dacă există suficient glutation pentru a distruge toată grăsimea care pătrunde, nu mai rămâne nimic din ea pentru a circula prin sânge." Dar dacă celulele din tractul gastroin- testinal conţin prea puţin glutation, iar alimentaţia e compusă din prea multe grăsimi oxidate, ori ambele, atunci apărarea dispare, dând naştere unor grăsimi oxidate care circulă prin organism, provocând chinurile îmbătrânirii.

Previne şi v/nc/ecâ *diabetul:* în cadrul unui experiment extrem de interesant, cercetătorii de la Centrul Medical al Universităţii Duke au vindecat în mod efectiv diabetul de tip II (instalat la vârsta adultă) al unor animale prin creşterea nivelului de glutation. Şoarecii predis- puşi la diabet, cu alimentaţii bogate în grăsimi, au prezentat în cele din urmă simpiomele bolii. Motivul, explică biochimistul Emmanuel Opara de la Duke, este următorul: arderea alimentelor grase a generat mari cantităţi de radicali fîberi ai oxigenului. „Aceştia au interferat sau au blocat capacitatea organismului de a metaboliza zahărul. Acest fapt a condus la o supradozare a zahărului din sânge, provocând apariţia diabetului."

In mod incredibil, diabetul a dispărut atunci când şoarecii au fost hrăniţi cu glutamină, un aminoacid natural care a determinat creşterea spectaculoasă a nivelului de glutation. Acesta a distrus radicalii liberi, astfel încât să nu mai poată împiedica metabolismul zahărului. Nivelul zahărului din sânge a scăzut. Acest lucru îi face pe dr. Opara şi colegii săi să spere că antioxidanfii pot amâna sau elimină diabetul de acest tip şi în cazul oamenilor. Testele o vor dovedi.

CAPACITATEA GLUTATIONULUI DE A OPRI ÎMBĂTRÂNIREA Iată ce promite să facă glutationul pentru a vă menţine tineri:

* Păstrează sistemul imunitar sănătos.
* întinereşte sistemele imunîtare bătrâne şi slăbite.
+ Vă fereşte de cancer.
+ Previne îmbolnăvirea plămânilor cauzată de radicalii liberi,
♦ Elimină radicalii liberi din grăsimile oxidate pe care le mâncaţi.
* Fereşte colesterolul din sânge de oxidare şi îl împiedică să devină toxic.
♦ Ajută la vindecarea unor forme ale diabetului de tip II.
♦ Ajută la prevenirea degenerării retinei, o boală de ochi cauzată de îmbătrânire.

> Nivelul de glutation *din sânge* indica *diferenţa dintre* vârsta cronologică şi cea funcţională. Cei care au niveluri ridicate suni mai sănătoşi şi mai *tineri.*
>
> Dr. Mara Julius, epidemîolog la Universitatea din Michigan

Cum acţionează? Giufationul luptă împotriva îmbătrânirii pe cel puţin două căi majore — intestinul şi fluxul sangvin. Prima: atunci când mâncăm glutation, prin alimente sau suplimente, el ajunge în celulele tractului gastrointestinal şi dă naştere unui sistem de dezintoxicare a grăsimilor, blocând trecerea grăsimilor oxidate în organism, Cu toate acestea, nu se ştie exact cât glutation ajunge în alte părţi ale organismului, deoarece sucurile gastrice descompun gluta- tionul în alte substanţe. Astfel, glutationul din alimente şi suplimente poate să nu ajungă în sânge sau în alte ţesuturi şi organe într-o cantitate suficientă ca să aibă un efect important.

A doua: putem creşte glutationul din sânge şi, prin urmare, din alte ţesuturi în mod *indirect,* consumând substanţe chimice care formează glutation în organism. De exemplu, vitamina C şi seleniul măresc nivelul de glutation din sânge, aşa cum face şi glutamina — un aminoacid supliment.

CUM SĂ ASIGURĂM CELULELOR MAI MULT GLUTATION

Mâncaţi alimenîe cu g/utation *la fiecare masă:* Acestea sunt antidoturi ale distrugerii celulare care rezultă din ingerarea grăsimilor poli nesaturate peroxidate sau râncede. Cele mai bogate în glutation sunt fructele şi legumele proaspete sau congelate; prepararea sau fierberea distruge glutationul. O analiză efectuată de dr. Jones de la Emory a arătat că fructele şi legumele crude, proaspete sau congelate, conţin cam de opt ori mai mult glutation decât cele conservate. Prepararea, mărunţirea sau stoarcerea pot distruge o parte din glutation. De

exemplu, morcovii cruzi conţin 75 mg de glutation la 100 g greutate netă. In schimb, morcovii preparaţi conţin 35 mg, iar cei conservaţi nimic! In mod similar, sucul de roşii proaspete conţine 169 mg de glutation; sucul conservat doar 27 mg. Spanacul crud conţine 166 mg, cel preparat 108 mg, spanacul conservat 27 mg.

Cu excepţia sucului de portocale, sucurile de fructe conţin puţin glutation. Nucile au un conţinut ridicat din acest antioxidant. Carnea crudă conţine şi ea mult glutation, dar prezintă alte dezavantaje pentru sănătate.

Mâncaţi /egume *crucifere:* Varza de Bruxelles, varza albă, conopida şi broccoli (legumele crucifere) conţin mai multe componente care alimentează celulele cu glutation. Matthew A. Wallig şi Elizabeth H. Jeffery, oameni de ştiinţă la Universitatea din Illinois, au descoperit în legumele crucifere un puternic stimulent al glutatîonului, numit cianohidroxibuten (CHB). Atunci când şobolanii au mâncat CHB (echivalentul a 0,5 kg de varză de Bruxelles pentru oameni), nivelul de glutation din celulele lor pancreatice s-a triplat în patru zile. Glutationul protector din celulele ficatului s-a dublat în trei zile.

In plus, legumele crucifere conţin sulforafan şi iberină, alte două substanţe chimice care impulsionează producţia internă de glutation. Broccoli conţine concentraţii ridicate de glutation preformat.

Lua*fi viiamina C:* 500 mg de vitamina C pe zi reprezintă o modalitate rapidă şi uşoară de a fi siguri de menţinerea unui nivel ridicat de glutation în celule. In cadrul unui test, cercetătorii de la Universitatea de Stat Arizona din Tem pe au dat unor oameni sănătoşi 500 mg de vitamina C pe zi timp de două săptămâni, apoi 2 000 mg pentru alte trei săptămâni. Glutationul din globulele roşii a crescut în medie cu 50% după doza de 500 mg şi a rămas la acest nivel şi după doza mai mare. Dar trebuie să continuaţi să luaţi vitamina C; glutationul scade după o săptămână de la întreruperea ingerării de vitamina C. Intr-un alt studiu, glutationul a crescut cu 50% în cazul subiecţilor care au luat mai puţin de 60 mg de vitamina C zilnic,

atât cât conţine o portocală.

Luat/ g/utam/nâ: In mod curios, administrarea unui supliment de aminoacîd, glutamina, poate mări nivelul de glutation din sânge mai mult decât ingerarea directă a acestuia. Glutamina impulsionează ficatul să sintetizeze cantităţi mari de glutation, potrivit cercetătorilorde la Harvard. Cât de mult glutation rezultă este un lucru incert şi depinde în mare măsură de factori individuali, inclusiv de faptul că depozitele de glutation sunt reduse. Atunci când cercetătorii de la Harvard au administrat glutamină animalelor cu un nivel scăzut de glutation, nivelul acestuia din sânge a crescut cu aproape 40%. Interesant este că probabilitatea de supravieţuire s-a mărit cu acelaşi procent. Intr-un alt studiu întreprins asupra unor oameni cu inflamaţii,

FRUCTE ŞI LEGUME
CU UN CONŢINUT RIDICAT DE GLUTATION

O PORŢIE OBIŞNUITĂ	mg
Avo cad o, crud Pepene	31.3
verde, crud Sparanghel,	28.3
preparat proaspăt	26.3
Grapefruit, crud, decojit	14.6
Dovlecel, copt Cartofi, fierţi	14.4
în coajă Căpşune, congelate	12.7
Bame, proaspăt preparate	11.9
Roşii, crude	11,1
Portocale crude, decojite	10.9
Cantalup, crud	10,6
Conopidă, preparată	9.
proaspăt Broccoli, preparat	4
proaspăt Piersică, crudă,	8,2
decojită Ceapă, preparată	7.
proaspăt Dovlecel, preparat	8
proaspăt Morcovi, cruzi	6.
Spanac:, crud	8
	6,
	7
	[illegible]
	5,
	9
	5,
	0

Sursa: Dean Jones, Universitatea *Emory*

glutationul din sânge a crescut cu 20% după ce subiecţii au luat între 5 000 şi 15 000 mg de glutamînă zilnic. (Pentru alte efecte a ntiîm bătrâni re ale glutation ului, vezi pagina 121.)

Luaţi seleniu şi *mâncaţi* nuci de *Brazilia:* Suplimentele de seleniu şi alimentele bogate în seleniu, cum sunt nucile de Brazilia, stimulează producerea glutationului în organism. Creşterea activităţii legată de glutation, cred unii oameni de ştiinţă, este principala cauză a faptului că seleniul inhibă cancerul în cazul animalelor de laborator şi acelaşi lucru se poate întâmpla şi la oameni.

Luaţi glutation: Dacă nu sunteţi siguri că mâncaţi suficiente fructe şi legume bogate în glutation, luaţi 100 mg la masa principală. Motivul: glutationul ajută la detoxifierea grăsimilor oxidate, blochează absorbţia radicalilor liberi la nivelul tractului intestinal, astfel încât aceştia'nu mai sunt transportaţi în întregul organism. Puteţi obţine o creştere a nivelului de glutation din sânge şi prin ingerarea suplimentelor, deşi un studiu arată că 3 000 mg luate zilnic nu au avut un asemenea efect. Observaţie: trebuie să luaţi pastilele de glutation în timpul meselor pentru a împiedica efectele grăsimilor nocive şî a produce un efect antioxidant şi antiîm bătrâni re.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

v 0r. Bruce Amev
: Siocftlmi5f de renume
şi *expert în domeniul antioxidanţilar*

Dr. Ames, ■ profesor de biologie moleculară la Universitatea Berkeley din California, este renumit pentru cercetările sale de pionierat legate de radicalii liberi si anti- axidanţi. El crede că aceştia reprezintă cheta îmbătrânirii. Pentru a ne prelungi viaţa, el ne sfătuieşte să mâncăm fructe şl legume şi să nu fumăm. Ei ia zilnic următoarele doze:

* **Vitamina C — 250 până la 500 mg.**
* **Vitamina E — 400 UI.**
* **O tabletă de mulfivitamine şi minerale.**

„în următoarea sută de ani, vom asista la creşterea duratei de Viaţă. Oamenii vor trăi în mod

obişnuit păhă spre 100 de ani şi chiar şl mai mult."

Cât?între 25 şi 50 mg pe zi de glutation, continui în hrană, sunt suficiente pentru a detoxifia elementele grase periculoase din mâncare, potrivit calculelor dr. Dean Jones de la Emory. El mănâncă zilnic alimente care conţin cam 100 mg de glutation.

Cât înseamnă prea *mult?* Experţi, precum dr. Jones, nu vdd nici un pericol în megadoze de mii de miligrame de glutation zilnic. Asemenea cantităţi au fost utilizate în studii întreprinse pe oameni, fără a se observa efecte secundare, spune el.

Vă *puteţi testa* nivelul g/uîaîionului din sânge? Din păcate, analiza glutatsonului din sânge nu este încă disponibilă. Abia recent s-au perfecţionai analize concludente şi sunt utilizate aproape exclusiv în proiectele de cercetare.

CINE ARE NEVOIE DE GLUTAMINĂ? — POATE CHIAR DVS.

Glutamina este un supliment de aminoacid care stimulează glu- tationul. Acest lucru o transformă într-un teribil agent antiîmbătrânire. Dar face mai mult decât atât, spun dr. Douglas Wilmore, profesor de chirurgie la Şcoala Medicală Harvard, şi sofia lui, medic, Judy Shabert, autoare a lucrării The *Ultimate Nutrient Glutamine* (Glutamina, substanţa nutritiva forte). Dr. Wilmore a cercetat glutamina şi spune că este un supliment esenţial pentru orice persoană bolnavă sau aflată într-o stare de stres. Glutamina întăreşte imunitatea, scurtează durata bolii şi grăbeşte vindecarea, în mod remarcabil, glutamina întinereşte muşchii slăbifi de stres şi boală. Dr. Wilmore afirmă că, dacă eşti bolnav sau stresat, acest supliment este un element nutritiv care trebuie adăugat în dietă — şi, într-adevăr, bătrâneţea poate ft considerată o forma de stres. La spitalul Brîgham and Women's de Sa Harvard, sunt obişnuite dozele de 30 000 mg de glutamina administrate pacienţilor aflafi într-o stare critică, cu intervenţii chirugicale.

Deşi persoanele complet sănătoase s-ar putea să nu aibă nevoie de cantităţi suplimentare de glutamină, calităţile ei antioxidante o recomandă ca pe un supliment contra îmbătrânirii potrivit în anumite împrejurări. Dr. Wilmore, de 56 de ani, care se bucură de o sănătate excelentă şî aleargă cam

65 de kilometri pe săptămână, ia două linguriţe de glutamină pulbere pe zi (8 000 mg) şi de două ori pe atât dacă suferă de vreo infecţie. (Dr, Emmanuel Opara de la Universitatea Duke, care a folosit glutamina pentru a creşte nivelul glutatîo- nului la şoarecii diabetici, ia în mod obişnuit 2 000 mg de glutamină ca supliment pentru sănătate în general.)

Deşi persoanele complet sănătoase s-ar putea să nu aibă nevoie de cantităţi suplimentare de glutamină, calităţile ei antioxidante o recomandă ca pe un supliment contra îmbătrânirii potrivit în anumite împrejurări. Dr. Wilmore, de 56 de ani, care se bucură de o sănătate excelentă şi aleargă cam 65 de kilometri pe săptămână, ia două linguriţe de glutamină pulbere pe zi (8 000 mg) şi de două ori pe atât dacă suferă de vreo infecţie. (Dr. Emmanuel Opara de la Universitatea Duke, care a folosit glutamina pentru a creşte nivelul glutafio- nului la şoarecii diabetici, ia în mod obişnuit 2 000 mg de glutamină ca supliment pentru sănătate în general.)

> Se pare că masa musculară din *tinereţe nu* poate fi *recuperată, dar starea acesteia* poate *fi conservată. Dacă* oamenii şi-ar aproviziona organismele cu *glutamină* în momentele *de stres,* ar putea preveni deteriorarea musculară. Nivelul de glutamină trebuie să *fie* normal înainte ca muşchiul să poată fi regenerat.
>
> Dr. Judy Shabert, autoare a
> lucrării The Ulfimate Nutrient
> Glufcrmine

Glutamina pulbere este preferabilă tabletelor; pulberea nu are gust şi se dizolvă uşor în lichid. Poate fi amestecată în apă, sirop de mere sau budinci reci, sugerează dr. Shabert. Nu se combină cu alimente cu aciditate ridicată, cum ar fi oţetul, sau cu mâncăruri fierbinţi. Se poate dizolva în suc de lămâie dacă este băut imediat. Căldura şi acidul distrug glutamina, deşi acidul din stomac nu afectează absorbţia gluta- minei. O tabletă obişnuită de 50 până la 500 mg reprezintă probabil o doză prea mică pentru a produce un efect pozitiv şi e relativ scumpă dacă o comparăm cu glutamina pulbere, spune dr. Shabert.

Ea pare absolut sigură, chiar şi în cantităţi mari. Dozele zilnice de până la 40 000 mg, luate sub supraveghere medicală,

nu au produs efecte adverse notabile, afirmă dr, Wilmore.

Afenf/onare: Dacă sunfefî *bolnavi, luaţi glutamină doar sub supravegherea medicului.*

UN NOU ŞI UIMITOA LUPTĂTOR ÎMPOTRIVA ÎM0RTRRNIRII

Cum *poate* c*oenzima Q-10 să oprească îmbătrânirea*

Dacă vreţi o asigurare suplimentară împotriva unei îmbătrâniri premature, luaţi suplimente de coenzima Q- 10, aşa cum procedează numeroşi cercetători. Ea ajută la corectarea deficienţelor care apar odată cu vârsta, mai ales cele legate de inimă, creier, sistem imunitar şi rezistenţă generală la bolile cronice. Şi vă mai poate întineri şi transforma într-o persoană plină de viaţă la bătrâneţe.

loate că nu aţi auzit pânâ acum de un antioxidant cu numele de coenzima Q-10, ubichînol-10 sau vitamina Q, Nu sunt încă noţiuni familiare. Dar vor deveni. Este considerat de către oamenii de ştiinţă unul dintre antioxidanfii nou descoperiţi cu o acţiune uimitoare privind amânarea îmbătrânirii, prevenirea sau tratarea bolilor legate de vârsta înaintată, în special cele ale inimii. Este o substanţă naturală, produsă de organism. Se găseşte de asemenea în anumite alimente, mai ales în fructele de mare, şi a fost sintetizată într-un supliment disponibil în magazinele de produse naturiste. Nu se cunoaşte foarte bine cantitatea necesară, dar pare un lucru sigur că a lua mai mult decât produce organismul poate ajuta la înfrângerea ravagiilor provocate de îmbătrânire şî la prelungirea duratei de viaţă. Astfel, s-ar putea să îmbătrâniţi prea repede pentru că celulele nu primesc suficientă coenzimă Q-10.

Din păcate, producerea de către organism a coenzimei Q-10 începe să scadă în jurul vârstei de 20 de ani, ceea ce determină la vârsta mijlocie o deficienţă serioasă. Celulele inimilor bătrâne şi bolnave prezintă grave deficienţe de coenzima Q-10, sugerând că valul de boli degenerative apărute după 50 de ani este legat de scăderea cantităţii acesteia din organism. Atunci când e mai multă nevoie de ea, producţia scade. Cea mai potrivită metodă de a corecta această situajie este de a lua suplimente cu coenzima Q-10. încă o dată, ravagiile îmbătrânirii par să fie cauzate de o deficientă a antîoxidan- }ilor, în acest caz coenzima Q-10.

A lua suplimente de coenzima Q-JO după vârsta de 50 de ani poate *însemna reenergizarea ţesuturilor* îmbătrânite, uşurarea efectelor procesului de îmbătrânire şi ale bolilor care-i însoţesc.

Profesor Anthony W, Linnane, Centrul
de Biologie Moleculară şi Medicină,
Universitatea Monash, Clayton,
Australia

CUM ACŢIONEAZĂ COENZIMA Q-10

Nimeni nu ştie cu precizie multitudinea de căi prin care coenzima Q-10 luptă împotriva îmbătrânirii. Ea este un antioxidant, similar vitaminei E, care protejează moleculele de grăsime împotriva oxidârii sau invadării lor cu radicali liberi, care deteriorează celulele în mod ireparabil. Coenzima Q-10 ajută la stabilizarea membranei celulare, vitală în păstrarea celulelor intacte, funcţionale şi vii. Dar unit afirmă că abilitatea cea mai importantă a acestui antioxidant se defăşoară la nivelul micilor centrale de energie numite mitocondrii, unde oxigenul este ars pentru a furniza celulelor energia necesară întreţinerii vieţii, proces numit bioenergetică. Coenzima Q-10 e numită adesea „scânteia" care porneşte motoarele mitocondriale, fără de care viaţa celulei, şi prin urmare viaţa umană, încetează să mai existe.

E uşor de priceput de ce coenzima Q-10 şi alţi anttoxidanfi sunt esenţiali pentru păstrarea tinereţii dacă înţelegem faptul că îmbătrânirea se accelerează direct proporţional cu stricăciunile provocate de radicalii liberi asupra centralelor energetice mitocondriale. Astfel de stricăciuni disirug rezervele de energie în proporţie de 80%, potrivit dr. Bruce Ames. Criza de energie afectează drastic funcţionarea inimii, ficatului şi creierului. Cu alte cuvinte, energia scade, bioelectrîcitatea se reduce, iar luminile sunt tot mai slabe sau dispar, înlocuirea rezervelor pierdute de coenzima Q-10 poate ajuta la stoparea acestor procese.

Deloc surprinzător, această coenzimâ este concentrată în celulele muşchiului inimii, care are nevoie de multă energie pentru a pompa sângele cam de 100 000 de ori pe zi. Asta înseamnă că o lipsă de coenzima Q-10 se reflectă cel mai evident prin slăbirea inimii.

> Cred că bolile cardiovasculare sunt *cauzate în* mare măsură de o *deficienţă de* coenzima Q-10.
>
> Dr. Karl Folkers,
> Universitatea din
> Texas

CUM POATE LUPTA COENZIMA Q-10 ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Protejează ortere/e: Loveşte direct la rădăcina aterosclerozei. Ea este extrem de puternică şi eficientă în *a* opri oxidarea implacabilă a colesterolului din sânge, care reprezintă primul pas în distrugerea arterelor, grăbind atacurile de cord şi accidentele vasculare cerebrale. Potrivii cercetătorului Ba Iz Frei de la Universitatea din Boston, ubichinol-10 previne deteriorarea arterelor prin oxidarea colesterolului nociv LDL mult mai eficient decât vitamina E, un antioxidant cu putere dovedită în acest domeniu, sau decât beta carotenul. Cu toate acestea, coenzima Q-10 e rapid consumată în acest proces, aşa că trebuie să avem la dispoziţie o cantitate considerabilă pentru a menţine arterele neastupate şi tinere. De vreme ce carnea de peşte grasă este cea mai bună sursă de coenzima Q-10, astfel se poate explica

de ce amatorii de peşte au artere mai sănătoase.

> Cred că ub/chinoMO fcoenzrma Q-J0) e pe cale să se dovedească la *fel de importantă ca* vitaminele *E şi* C.
>
> Dr. Bruce N. Ames, cercetător de vârf în domeniul antioxidanţîlor, Universitatea Berkeley din California

Fortifică inimile slăbite: Insuficienta cardiacă, numită şi cardio- miopatie — o slăbire a muşchiului inimii cu potenţial fatal — este primejdia numărul unu care-i paşte pe vâstnici în ceea ce priveşte bolile de inimă. Inima îşi măreşte volumul şi devine prea slabă pentru a putea pompa suficient sânge, victima devenind un infirm cardiac şi un candidat la transplantul de inimă. O primă cauză a „epidemiei" de insuficientă cardiacă din prezent este o deficientă răspândită şi nebănuită de coenzima Q-10, insistă dr. Karl Folkers, directorul Institutului de Cercetări Biomedicale al Universităţii din Austin a statului Texas, care a fost un pionier în domeniul acestei coenzime încă din 1957. El a descoperit cu o pătrime mai puţină coenzîmă Q-10 în sângele pacienţilor bolnavi de inimă decât în cel al oamenilor sănătoşi. A mai detectat serioase deficienţe de coen- zimă Q-10 în ţesutul cardiac în cazul a 75% dintre bolnavii de inimă. El a mai arătat că trei pătrimi dintre pacienţii vârstnici suferind de cardiomiopatie au evoluat pozitiv după administrarea coenzimei Q-l 0.

Scade tensiunea arteria/â: O cantitate medie de 225 mg de coenzima Q-10 zilnic a redus tensiunea arterială în cazul a 85% dintre cei 109 pacienţi suferind de hipertensiune, reiese dintr-un studiu recent efectuat de cardiologul Peter Langsjoen din Texas în colaborare cu cercetătorii Universităţii din Austin. Coenzima Q-10 nu a determinat nici o schimbare a tensiunii arteriale în cazul a 15% dintre pacienţi, iar starea unuia s-a înrăutăţit. In general, coenzima Q-10 a scăzut tensiunea sistolică (numărul mai mare) de la 159 la 147, şi pe cea diastolică de la 94 la 85, de obicei în decurs de trei sau patru luni. Mai mult decât atât, ecocardiogramele (imagini ultrasonice ale inimii) au descoperit

îmbunătăţirea funcţionării inimii. Dar lucrul cel mai important este că la începutul studiului aproape toţii pacienţii luau medicamente antihipertensive. După tratamentul cu coenzima Q-10, 51% dintre bolnavi au putut întrerupe definitiv administrarea a unuia până la trei antihipertensive, iar 25% au fost capabili să-şi controleze tensiunea arterială doar cu ajutorul coenzimei Q-10.

Sfimufează sistemul *îmunitar:* O modalitate prin care coenzima Q-10 luptă împotriva îmbătrânirii este stimularea imunităţii sau eliminarea unei imunodeficienţe. De exemplu, şoarecii mai în vârstă, comparativ cu cei tineri, produc doar o treime din anticorpii care se opun invadatorilor. Dar dacă li se administrează coenzima Q-10, producţia de anticorpi creşte de două ori şi jumătate, ajungând la un nivel de 80% din producea de anticorpi a celor tineri. Acelaşi lucru se întâmplă şi la oameni. Imunoglobulina G (IgG), principalul anticorp din sânge, a crescut semnificativ în cazul pacienţilor care au primit pe cale bucală câte 60 mg de coenzima Q-l 0 zilnic. Creşterea a avut loc de obicei la două-trei luni de la începerea tratamentului.

> Coenzima Q-10 este remarcabilă. Oamenii se simt mult mai bine după ce o iau. *îmbunătăţirea este atât de* spectaculoasă, încât pentru mine e de neconceput să practic medicina fără ea.
>
> Dr. Peter Langsjoen, cardiolog şi
> cercelâtor în domeniul coenzimei-Ql 0
> în Tyler, Texas

Protejează creierul: Anumiţi cercetători consideră că coenzima Q-l 0, datorită importanţei pe care o are în protejarea mitocondriilor, poate preveni bolile degenerative ale creierului, cum ar fi ASzheimer, Lou Gehrig şi pierderea treptată a memoriei şi a funcţionării creierului, considerate prea des „normale" la bătrâneţe. Mitocondriile reprezintă primele ţinte ale radicalilor liberi care atacă celulele creierului, ducând la declinul funcţiilor mintale, afirmă cercetătorul în domeniul radicalilor

liberi, dr. Denham Harman de la Universitatea din Nebraska. Coenzima Q-10 e considerată a fi unul dintre puţinii antioxidanţi care pot penetra şi reface vitalitatea mitocondriilor.

Prelungeşte tinereţea şi viaţa; Şoarecii cărora li se administrează coenzima Q-10 rămân tineri mai multtîmp. Dar cel mai spectaculos e că sunt extrem de activi la bătrâneţe, în comparaţie cu cei care nu au luat coenzima Q-10, reiese dintr-un studiu recent efectuat de patologul Steven B. Harris de la UCLA. Aceşti şoareci „arată extraordinar de bine, blana e într-o stare mai bună, îşi poartă de grijă singuri — par cu câteva luni mai tineri", spune dr. L. Stephen Coles de la Institutul de Tehnologie din California, expert în coenzima Q-10 şt în alte substanţe care acţionează împotriva îmbătrânirii. Dar este interesant că avantajele coenzimei Q-10 nu s-au arătat până când şoarecii nu au îmbătrânit; la şoarecii tineri nu s-au înregistrat modificări demne de luat în seamă. Dr. Coles observă: „La jumătatea vieţii, toţi şoarecii arătau la fel. Dar când au ajuns la sfârşitul vieţii, diferenţele au sărit în ochi. Şoarecii care luaseră coenzima Q-l0 arătau tot mai bine." De asemenea, 30% dintre ei au trăit cu circa două lunî mai mult decât cei netrataţi. Dar coenzima Q-10 nu a dat naştere unor noi recorduri de longevitate la şoareci.

Atât dr. Harris, cât şi dr. Coles, ca şi profesorul de gerontologie Roy Walford de la UCLA, îşi administrează zilnic, ca o profilaxie împotriva îmbătrânirii, 30 mg de coenzima Q-10.

> *Nu* trebuie să începeţi să *Suafi coenzima Q*-10 crezând *că* pe loc veţi arăta mai bine, vă veţi simţi mai bine şi veţi fi mai fericiţi. Coenzima Q-10 este o po/iţâ de asigurare, o investiţie pentru viitor, iar răsplata va veni ia sfârşitul vieţii.
>
> Dr. L. Stephen Coles, Institutul de Tehnologie din California

Aveţi nevoie de un supliment? Este o bună asigurare împotriva îmbătrânirii, mat ales dacă aveţi deja 50 de ani sau mai mult şi sunteţi susceptibili de un nivel scăzut al coenzimei Q-10. Dacă suferiţi de inimă, este şi mai important.

Cât? 30 mg zilnic constituie o doză obişnuită pentru lupta împotriva îmbătrânirii în cazul unei persoane sănătoase. Cei care prezintă simptomele unei boli cronice au nevoie de cantităţi mai mari; de obicei, între 50 şt 150 mg. Dr. Langsjoen a descoperit că 120 mg de două ori pe zi ridică nivelul coenzimei Q-10 din sânge la o valoare potrivită pentru funcţionarea optimă a inimii în cazul a 80% dintre pacienţii cu insuficienţă cardiacă. Coenzima Q-10 rămâne în sânge multă vreme. Studiile arată că această coenztmă îşi atinge nivelul maxim în sânge după o singură doză de 100 mg. Astfel, e în ordine dacă sunt administrate între 100 şi 200 mg odată, spune dr. Langsjoen, în loc de a diviza cantitatea în mai multe doze.

Atenţionare: Nu *înlocuiţi medicafia curentă* cu coenzima Q-10 decât la indicaţia medicului. In caz de boală, inclusiv insuficienţă cardiacă congesfivă, coenzima Q-10 se *utilizează de* obicei împreună cu terapia medicamentoasă recomandată, şi nu în locul ei.

£ nevo/e de supraveghere medica/â pentru a *monitoriza* Îmbunătăţirea *funcţionării* rn/m/i şi posibi/e/e ajustări a/e *tratamentului. Dacă luaţi medicamente pentru anumite* stări specifice, consu/- tati-vă *medicul* înainte de a introduce coenzima Q-10.

Ce tip? Toată coenzima Q-10 vândută în Statele Unite e fabricată în Japonia. Se găseşte sub formă de tablete, capsule umplute cu pulbere sau capsule uleioase. Capsulele uleioase, ca şi tabletele de mestecat, sunt bune mai ales pentru că se absorb bine, spune dr. Langsjoen. Anumite companii produc vafe parfumate de mestecat.

Important: Luaţi întotdeauna coenzima Q-10 cu puţină grăsime — unt de arahide sau ulei de măsline — ori sub formă capsulă uleioasă. Altfel nu se absoarbe bine, iar tabletele înghiţite cu apă ies din organism intacte fără a aduce vreun beneficiu.

Cât de repede îşi face *efectul?* Ca antioxidant general, coenzima Q-10 acţionează aproape imediat pentru protejarea celulelor, dar s-ar putea să nu observaţi nici o îmbunătăţire — nu mai mult decât în cazul altor vitamine antioxidante, cum ar fi E

şi C. Cu toate acestea, dacă suferiţi de o deficienţă severă, puteţi înregistra o îmbunătăţire în decurs de câteva zile. în general, ameliorarea stării pacienţilor bolnavi de inimă este treptată, devenind evidentă în decurs de una până la trei luni, afirmă dr. Folkers.

Cât înseamnă prea *mult?* Există efecte secundare? „Nu, spune dr. Coles, nu există nici un pericol în a lua coenzima Q-10." Această coenzimă este considerată una dintre cele mai sigure substanţe testate vreodată. Nici chiar la doze mari nu s-a înregistrat vreo toxicitate semnificativă, nici în cazul animalelor, nici al studiilor de lungă durată pe subiecţi umani, afirmă dr. Folkers. Singurul efect secundar notabil, însă foarte rar, al dozelor de coenzima Q-10 administrate oral a fost o uşoară şi trecătoare senzaţie de greaţă.

Dar hrana?Studiile referitoare la alimentele care conţin coenzima Q-10 nu sunt foarte detaliate. Dar cele mat importante surse sunt peştele gras, mat ales macroul şi sardinele; organele, cum ar fi inima, ficatul şi rinichii; carnea de vită; uleiul de soia şi arahidele. 0,5 kg de sardine sau 1,250 kg de arahide conţin cam 30 mg coenzimă Q-10.MAI MULTE TARI SUNT CONVINSE DE EFICIENŢA COENZIMEI Q-10

Coenzima Q-10 este utilizată de mai multe decenii în diferite ţări pentru tratarea bolilor cronice cauzate de îmbătrânire, în special insuficienta cardiacă. A fost prescrisă unui număr de peste 40 de milioane de pacienţi cardiaci din lumea întreagă şi a fost aprobată în Japonia şi Europa pentru tratamentul insuficienţei cardiace congestive.

israel: In spitalele dîn Israel, afirmă dr. Ya'acov Gindîn, directorul Institutului de Educaţie Geriatrîcă şî Cercetare al spitalului Kaplan din Ierusalim, coenzima Q-10 este administrată în mod obişnuit pacienţilor cu insuficienţă cardiacă congestivâ de către secţiile de cardiologie.

Italia: Coenzima Q-10 a fost testată în mai multe centre de cercetare pe 2 500 de pacienţi. 80% dintre cei 1 113 pacienţi cu insuficienţă cardiacă, cu o vârstă medie de 69 de ani, au prezentat o ameliorare a bolii luând zilnic 100 mg de coenzima Q-10, împreună cu terapia convenţională. Un studiu ulterior a arătat că 50 mg de coen- zîmâ Q-10 administrate zilnic timp de patru săptămâni — însoţite sau nu şi de alte tratamente — au ameliorat semnificativ simptomele insuficienţei cardiace şi calitatea vieţii pacienţilor. Mal mult, cercetătorii italieni au raportat că, în cadrul unui studiu dublu-orb, coenzima Q-10 a redus în mod spectaculos spitalizarea şi complicaţiile grave ale insuficienţei cardiace congestive cronice.

Suedia: Cercetătorii suedezi au descoperit recent că nivelurile scăzute de coenzima Q-10 din sânge au prevestit decesul bolnavilor cardiaci. In cadrul unui grup de 94 de pacienţi, aleşi la întâmplare, cu vârste de peste 50 de ani, cei care au

murit în decurs de şase luni au prezentat niveluri de coenzima Q-10 mai scăzute decât cei care au supravieţuit. Un studiu recent a descoperit că aproximativ 15% dintre suedezi şi 20% dintre danezi iau suplimente de coenzima Q-10.

Japonia: Cercetătorii japonezi au început să testeze coenzima Q-10 în cazul insuficienţei cardiace congestive în anii '60, ducând la bun sfârşit 25 de studii, printre care două dublu-orb, până în 1976. Rezultatele au arătat o ameliorare în cazul a 70% dintre pacienţi. Până în 1987, mai mult de zece milioane de japonezi luau coenzima Q-10 sub formă de medicament prescris pentru tratarea problemelor cardiace. Japonia controlează producerea şî comercializarea coenzimei Q-10. Aceasta este sintetizată şi produsă de câteva companii japoneze, iar apoi este exportată distribuitorilor de suplimente din diferite ţări, inclusiv Statele Unite.

ALTE MODALITĂŢI DE A STIMULA COENZÎMA Q-10

Luaţi vitamina E: Vitamina E poate stimula producerea coenzimâ Q-10, potrivit unor studii întreprinse asupra animalelor, ceea ce sugerează o altă cale prin care coenzimâ şi vitamina E cresc imunitatea. în cadrul unui studiu pe animale, vitamina E a crescut cantitatea de coenzimâ Q-10 din ficat cu 30%.

Luaţi suficient seleniu: Acest oligoelement, chiar şi în cazul ţesuturilor care nu sunt deficiente, a stimulat biosinteza coenzimei Q-10, explicând probabil reputaţia pe care o are de luptător împotriva cancerului şi de protector al inimii.

Luaţi vitomine/e 8: Pentru a produce coenzimâ Q-10, organismul are nevoie de vitaminele B6, Bl 2, B2, macină şi acid folie.

PLANTA CUAOPCANA CAAC PAOTCJCAZA CACICAUI

De ce *aveţi* nevoie de *gingko pentru a opri îmbătrânirea*

Dacă aveţi orice fel de probleme de circulaţie a sângelui sau doriţi să le evitaţi, inclusiv scăderea capacităţilor mintale care însoţeşte înaintarea în vârstă, ginkgo este un remediu potrivit — ceva ce v-ar recomanda şi medicul dacă ar avea cunoştinţă de existenţa iui. Din fericire, îl puteţi găsi singuri în magazinele cu hrană sănătoasă.

%Pîgur că denumirea de ginkgo sună ciudat pentru urechile multora, de parcă ar fi o substanţă exotică de pe tărâmul broscuţelor Ninja. Dar, în realitate, este un simplu arbust ornamental care creşte peste fot în Statele Unite şi în restul lumii. Frunzele lui, prelucrate sub formă de pulbere sau lichid sunt preţuite de multă vreme pentru efectele antiîmbătrânire pe care le au asupra creierului. Iar după 5 000 de ani de popularitate contestată în domeniul medical, ginkgo biloba, cum se numeşte arbustul, cunoaşte o revenire spectaculoasă. Ginkgo revine în vogă pentru că e în concordantă cu nevoile unei populaţii care îmbătrâneşte. Acfiunile sale contra îmbătrânirii au avut un puternic impact ştiînfîfic mai ales în Germania şi în Franja, unde zeci de milioane de oameni l-au folosit cu succes.

Ginkgo este „cea mai importantă" plantă medicinală care „s-a comercializat în Europa în ultimul deceniu", declară o autoritate în domeniul plantelor medicinale, dr, Varro E. Tyler de la Universitatea Purdue. în Germania, de exemplu, unde extractul din frunze a fost testat în mod riguros, medicii scriu mai mult de 5 milioane de reţete de ginkgo pe an, în special pentru a opri şt a face reversibile cele mai groaznice simptome ale îmbătrânirii, inclusiv deteriorarea memoriei.

CE ESTE GINKGO?

Din pund de vedere tehnic, agentul antiîmbâtrânire se numeşte extract de ginkgo biloba (EGb). Ginkgo este numele unui arbust ornamental mare, cu o

istorie de 200 de milioane de ani, care creşte încă în climatul temperat din toată lumea, inclusiv în Statele Unite. Frunzele lui — partea medicinală — sunt divizate în doi lobi, de atei şi numele de biloba. E nevoie de 25 kg de frunze uscate pentru a prepara 0,5 kg de extract de ginkgo biloba, utilizat apoi ca lichid, sub formă de capsulă ori transformat într-o tabletă.

SECRETELE ANTIÎMBÂTRÂNIRE DEŢINUTE DE GINKGO

Cea mai cunoscută caracteristică a extractului de ginkgo, aşa cum s-a specificat în diverse publicaţii ştiinfifice prestigioase, este capacitatea lui de a ameliora circulaţia sangvină. Aceasta se află într-o stare critică în cazul persoanelor în vârstă, ale căror vase de sânge sunt îmbătrânite, inflexibile şi astupate. Aparent, ginkgo stimulează trecerea sângelui chiar şi prin cele mai înguste vase pentru a hrăni fesutul înfometat de oxigen de la nivelul creierului, inimii şi membrelor, deseori reuşind să refacă memoria şi să îndepărteze durerea musculară. Au fost publicate mai mult de 300 de lucrări ştiinţifice având ca subiect ginkgo, multe dintre ele confirmând faptul că extractul stimulează fluxul sangvin şi hrăneşte ţesuturile cu oxigen, cel mai probabil prin dilatarea vaselor de sânge şi împiedicarea lipirii plăcilor care formează cheaguri. Mai mult, ginkgo furnizează oxigenul vindecător nu numai zonelor sănătoase ale creierului, ci în mod special celor afectate de boală, readucând practic la viată un creier îmbătrânit.

O altă sursă a puterii pe care o are ginkgo: este un extraordinar antioxidant. Un test recent a arătat că ginkgo este chiar mai puternic decât vitamina E în eliminarea radicalilor liberi, blocând astfel oxîdarea distructivă a membranelor celulelor de grăsime. Dr, K. Drieu de la Institutul Pasteur din Franţa atribuie efectele ginkgo mai ales „unei restaurări a integrităţii membranei" după atacurile radicalilor liberi. In nişte noi şi remarcabile studii făcute asupra animalelor, dr. Drieu a mai descoperit că ginkgo poate întineri abilitatea celulelor creierului de a primi semnale de la neurotransmiţătorii care dirijează funcţiile creierului. De exemplu, ginkgo a refăcut în mod spectaculos zonele receptoare specifice ale celulelor creierului, îmbunătăţind transmisia unei extrem de importante substanţe chimice, serotonina, care dispăruse odată cu vârsta. Acesta este un alt mod senzaţional în care ginkgo poate face reversibilă îmbătrânirea creierului.

Ginkgo şi-a căpătat reputaţia datorită fapfu/ui că îmbunătăţeşte ca/itatea vieţii oamenilor în vârstă în Europa şi ar trebui să facă parte din planu/ oricărei persoane care şi-a propus şi speră să trăiască o bătrâneţe

sănătoasă şi energică.

Rob McCaleb, preşedintele Institutului de Cercetări în domeniul Plantelor Medicinale din Colorado, o organizaţie nonprofit pentru studiul plantelor

CUM POATE GINKGO SĂ LUPTE ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

îmbunătăţeşte funcţionarea creierului: Odată cu vârsta, capacitatea organismului de a împinge sângele oxigenat prin capilarele înguste ale creierului slăbeşte, dând naştere insuficienţei cerebrale — o denumire medicală rafinată pentru a defini debutul senilităţii. Semnele sunt bine cunoscute: diminuarea concentrării şi a memoriei pe termen scurt, starea de confuzie, lipsa de energie, oboseala, depresia, anxietatea, ameţeala şi tinitus (ţiuitul în urechi).

Fără îndoială, ginkgo poate ameliora simptomele insuficienţei cerebrale, aşa cum arată o cercetare de elită, ce include analiza a 40 de studii controlate, întreprinsă de dr. Jos Kleijnen şi dr. Paul Knîpschild de la Universitatea Limburg din Maastricht, Olanda. Scriind în Brifîsb Journal of Clinica/ *Pharmacology* în 1992, ei concluzionau că efectul utilizării ginkgo în tratamentul insuficienţei cerebrale este similar cu cel ai medicamentului codergocrin (Hydergin™), prescris în astfel de cazuri.

Medicii olandezi citau în mod special două studii germane din 1991. Unul dintre ele, cuprinzând 99 de pacienţi în vârstă, care suferiseră de tulburări cerebrale mai mult de doi ani, a descoperit că

după trei luni 72% dintre cei care au luat ginkgo aveau o stare mai bună comparativ cu aceia (8%) cărora li se administrase un produs placebo. în mod similar, cercetătorii germani au studiat 200 de pacienţi, cu o vârstă medie de 69 de ani, care sufereau de patru ani de anumite probleme legate de memorie. La trei luni de la începerea administrării de ginkgo, memoria acestora s-a îmbunătăţit cu 71%, comparativ cu 32% în cazul celor care luaseră o pastilă placebo. Cercetătorii olandezi erau atât de convinşi de valoarea extractului de ginkgo, încât au afirmat câ ar lua şî ei acest preparat dacă ar avea simptome de insuficienţă cerebrală, mai ales că nici unul dintre studii nu a descoperit vreun efect secundar evident sau serios. Doza zilnică obişnuită folosită în tratarea insuficienţei cerebrale în aceste studii: 120 mg. Ameliorarea se observă la 4-6 săptămâni de la începerea administrării.

> *Tratarea edemului cerebral este* una dintre problemele rtere- *zolvate* în neurologie şi neurochirurgie, însă extractul *de* ginkgo s-a dovedit *eficient* în experimentele pe animale pentru reducerea edemului cerebral indus chimic. In plus, *protejează* ficatul, reduce aritmiile, inhibă posibila constricţie, extrem de periculoasă, a bronhiilor în timpul reacţiilor alergice şi este testat în cazuri de respingere a *grefelor,* şoc, atac cerebral, conservarea organelor şl hemodiafiză.
>
> Dr. Ryan Huxtable, Colegiul de Medicină al Universităţii din Arizona

Revitalizează *creierele* îmbătrânite: Ginkgo pare să acţioneze mai rapid şî mai eficient în cazul bătrânilor care au mai multă nevoie de el. Potrivit unei cercetări din Italia, injecţiile intravenoase cu extract de ginkgo au mărit fluxul sangvin la nivelul creierului în cazul a 70% dintre pacienţi. Cu toate acestea, pacienţii cu vârste cuprinse între 30 şi 50 de anî au înregistrat o ameliorare doar în 20% dintre cazuri. Pe de aitâ parte, fluxul sangvin s-a îmbunătăţit cu 70% la cei între 50 şi 70 de ani! De asemenea, a fost necesar un timp mult mai scurt

pentru această creştere în cazul pacienţilor mai bătrâni.

Revigorează *rapid* memoria: în anumite cazuri, memoria poate fi îmbunâtâfitâ foarte repede. într-un studiu francez efectuat după metoda dublu-oarbâ pentru 18 bărbaţi şi femei în vârstă, cu o medie de 69 de ani, care sufereau de o uşoară deteriorare a memoriei, ginkgo a îmbunătăţit viteza de procesare a informaţiilor. Cercetătorii le-au administrat doze masive, între 320 şi 600 mg, de ginkgo biloba sau placebo cu o oră înainte de test. Ginkgo a redus !a jumătate timpul necesar pentru procesarea informaţiilor.

încetineşte *evoluţia bolii Alzheimer într-o fază incipientă:* Ginkgo pare să uşureze simptomele fazelor incipiente ale bolii Alzheimer, aşa cum arată un studiu dublu-orb german întreprins asupra a 40 de pacienţi diagnosticaţi cu această boală. Dozele de ginkgo de 80 mg administrate de trei ori pe zi au determinat o îmbunătăţire semnificativă a memoriei, atenţiei şi a performanţelor psihomotorii după o lună. Deoarece se crede că boala Alzheimer este rezultatul parţial a! deteriorărilor provocate de radicalii liberi, este posibil ca activitatea antioxidantă a extractului de ginkgo să ajute la încetinirea acesteia, mai ales dacă e administrat din faza incipientă. Aşa cum spune dr. Donald J. Brown, directorul Consultanţilor din domeniul Cercetării Produselor Naturale din Seattle: „Extractul de gingko biloba pare să fie unul dintre acele «medicamente deştepte» care îşi merită preţul."

Ameliorează circulaţia periferică: Pe măsură ce îmbătrâniţi, pot apărea durerile de picioare cauzate de un flux sangvin redus prin arterele periferice, stare care poartă numele de claudicaţîe intermitentă. Durerea provine din faptul că circulaţia sângelui este prea slabă, lipsind muşchii de oxigen şi determinând producerea de toxine şi radicali liberi. Există dovezi certe că gingko poate rezolva această problemă prin stimularea circulaţiei. Un studiu statistic german, denumit metaanaliză, cuprinzând cinci teste, a demonstrat că pacienţii puteau merge o distanţă mai mare după ce li se dădea ginkgo, spre deosebire de placebo.

Intr-un alt studiu german, întins pe o durată de şase luni,

ginkgo a mărit distanţa pe care pacienţii puteau să meargă fără dureri cu mai mult de 100% în cazul unei treimi dintre subiecţi. Distanţa a crescut cu 30% pentru alţii.

CAPACITATEA EXTRACTULUI DE GINKGO
DE A OPRI ÎMBĂTRÂNIREA

lată ce poate face ginkgo, potrivit cercetărilor actuale:

♦ îmbunătăţeşte fluxul sangvin în artere, vene şi capilare.
♦ îmbunătăţeşte memoria slăbită şi procesarea informaţiilor în cazul persoanelor în vârstă.
+ încetineşte evoluţia bolii Alzheimer.
+ Reduce durerea de picioare cauzată de diminuarea fluxului sangvin la nivelul membrelor.
♦ Inhibă activitatea bacteriană în cazul îmbolnăvirii gingiei.
+ Reduce vertijul şi ameţeala,
♦ Reduce ţiuitul din urechi (tinitus).
♦ Inhibă deteriorarea vederii cauzată de lipsirea retinei de oxigen.
♦ îmbunătăţeşte auzul diminuat cauzat de reducerea fluxului sangvin.
♦ Scade tensiunea arterială.
♦ Creşte nivelul colesterolului benefic HDL.
+ Inhibă producerea anormală de cheaguri în sânge.
♦ Ameliorează impotenţa la bărbaţi prin creşterea fluxului sangvin la nivelul penisului.
♦ Ameliorează boala Raynaud, o afecţiune de circulaţie care se manifestă prin răcirea mâinilor şî picioarelor.

Ce tip şi cât? Aproape toate studiile ştiinţifice întreprinse au utilizat o formă standardizată de ginkgo numită EGb 761, produsă în Germania de firma Willmar Schwabe şi vândută în Statele Unite ca pastile sub numele de Ginkgold. Conţine în proporţie de 24% anumiţi compuşi numiţi flavono-glîcozlde şi se găseşte în mai toate magazinele cu hrană sănătoasă. Doza uzuală este de o tabletă standardizată de 40 mg de ginkgo de trei ori pe zi pentru ameliorarea problemelor legate de îmbătrânire. Observaţie: Nu obţineţi aceleaşi beneficii dintr-o ceaşcă de ceai făcui din frunze de ginkgo.

După *cât timp se* observa efectele? în cazul dozelor uzuale de 120 mg zilnic, efectele apar cam după patru până la şase săptămâni. într-un studiu german recent, memoria pe termen scurt s-q îmbunătăţit după şase săptămâni, iar capacitatea de învăţare după şase luni. Ginkgo nu vindecă definitiv. Pentru a-i menţine efectul, e nevoie să continuaţi tratamentul; dacă îl opriţi, fluxul sangvin şi alte modificări produse de ginkgo revin la „normal".

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

***Rcnald* Kfafz,**
doctor* în *osteopatie, 40 de ani
Preşedintele Academiei Americane de Medicina Antiîmbâtrânire

Dr. Klatz este fondatorul şi şeful academiei, devotat educării medicilor în practica clinică a medianei contra îmbătrânirii. Este prima organizaţie de acest fel care se ocupă de îmbătrânire ca boală tratabilă.
Dr. Klatz ia zilnic următoarele suplimente nutritive!

*** Vitamina E — 800 UI.**
*** Vitamina C — 2 000 până la 12 000 mg.**
*** Beta caroten15 mg.**
r Seleniu — 200 micrograme.
+ Coenzima Q-10—100 mg.
+ Extract de ginkgo biloba — 80 mg.
*** Capsule cu usturoi (Kyolic) — 12 capsule.**
*** O doză mare de preparat cu mulfiviîamine, fără fier sau cupru.**

Cât înseamnă prea *mult?* Ginkgo este considerat extrem de sigur printre medicamentele naturale. A cauzat doar reacţii adverse uşoare, cum ar fi deranjarea stomacului sau durerile de cap. Dar nu au fost raportate efecte secundare grave. Un studiu a găsit că 0,5% din 8 500 de persoane au prezentat efecte adverse reversibile, cum ar fi deranjamentul stomacal, atunci când au luat ginkgo timp de şase luni. De asemenea, dozele zilnice de 120 mg şi mai mult au cauzat iniţial o ameţeală trecătoare în cazul unor pacienţi în vârstă. Dacă se întâmplă aşa ceva, reducerea dozei poate corecta anomalia. In scopuri terapeutice, o cale de a elimina durerile de cap şi ameţeala de la începutul tratamentului, spun experţii, este de a debuta cu o doză mai mică şi de a o creşte de-a lungul a şase săptămâni. Acest lucru se face sub supraveghere medicală.

Precauţie: Persoanele care urmează orice *alt tratament* sau cei cu probleme legate de *formarea* cheagurilor *de* sânge trebuie sâ consulte medicul înainte de a *lua glnkgo. Cei care* observă efecte adverse după *tratamentul* cu *glnkgo e* bine să se oprească şi să consulte medicul.

O PROFILAXIE A BĂTRÂNEŢII?

întrebare; De ce să aşteptăm până la pierderea facultăţilor mintale pentru a lua ginkgo? De ce să nu luăm aceasta plantă în mod profilactic, pentru a preveni deteriorarea provocată de radicalii liberi, aşa cum fac vitaminele E, C şi alfi antioxidant? Cercetările de ultimă oră încurajează acest lucru. Dacă până acum principala atenjie a fost acordată acfîunii terapeutice a extractului de ginkgo, multe dintre noile cercetări arată că el poate fi un extraordinar antioxidant cu puteri generale contra îmbătrânirii, prevenind instalarea simptomelor legate de vârsta înaintată.

Cercetătorii belgieni au descoperit că ginkgo imită în realitate acţiunile de apărare ale unuia dintre cei rnai puternici antioxidanţi produşi în organism, superoxidu! dismutază — acelaşi care le-a redat tinereţea musculiţelor de oţet.

Cercetătorii japonezi au aflat că miri- cetina şi quercitina, doi antioxidanţi concentraţi în ginkgo, au înăbuşit procesul de deteriorare a celulelor cerebrale sub acţiunea radicalilor liberi, protejându-le astfel pe cele private de oxigen. Ei fac speculaţii în legătură cu acţiunea antioxidantă a acestor două flavonoide care suprimă oxida rea celulelor cerebrale de către radicalii liberi.

Astfel, o doză preventivă de 40-80 mg pe zi începută la vârsta mijlocie poate menţine tinereţea funcţională a creierului la bătrâneţe. Dr. Ronald Klatz, care are 40 de ani, preşedintele Academiei Americane de Medicină Antiîm bătrâni re din Chicago, crede că acest lucru este posibil. El ia 80 mg de ginkgo zilnic ca pe un „neuropro- tector" împotriva deteriorării creierului la bătrâneţe. „Din fericire,



dacă încep suficient de devreme, n-o să mă confrunt cu o degenerare prea mare mai târziu", spune el.

Ginkgo pare potrivit pentru persoanele care încep să observe un declin al capacităţilor mintale. £1 poate întârzia o asemenea deteriorare, amânând sau eliminând o eventuală internare ulterioară într-un spital de boli mintale, spun experţii.

O VCDCTﬁ ANTICÂ IN IURTA CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

De ce aveţi nevoie de usturoi pentru a *opri îmbătrânirea*

Usturoiul este unui dintre minunatele remedii ale naturii care luptă contra îmbătrânirii, Luaţi-i din mâncare sau sub formă de pastile. Dacă vă place usturoiul, mâncaţi-1 crud sau gătit, zdrobit sau tăiat. Dacă nu vă place, nu vreţi să mirosiţi a usturoi sau aveţi alte motive pentru care îl respingeţi, luaţi suplimente cu usturoi.

Hii^acâ vreţi sâ trăiţi o viaţă mai plină de vigoare şi mai lungă, hrăniţt-vă celulele cu această plantă medicinală antică, usturoiul — venerat de aproape 5000 de ani ca un tonic pentru sănătate şi ca un virtual panaceu. Ştiinţa începe să înţeleagă acum acest lucru. Bulbul conţine cei puţin 400 de substanţe chimice, inclusiv antioxidanţi, care îi susţin puternica acţiune de protejare a celulelor împotriva deteriorării şi a întregului organism de o îmbătrânire prematură.

în fiecare dimineaţă, după exerciţiile de yoga, *luăm* fiecare câte un căţel de usturoi, îl tăiem şi îl înghiţim.

Sarah L. (104 ani) ŞÎ
A. Elîzabeth (102 ani) Delany, în cartea lor
Having Our Sciy: Ttie Delany Sisters' First 100 Years (Opinia noastră:
Prima sută de ani a surorilor De/any)

CUM ACŢIONEAZĂ USTUROIUL

Usturoiul este un incredibil amestec de substanţe chimice, iar oamenii de ştiinţă sunt încă nedumeriţi în legătură cu cele care au cel mai profund efect. Insa se ştie că substanţele chimice din usturoi au o seamă

de însuşiri — ca antibiotice, agenţi antiviraiî, pentru reducerea colesterolului, drept inhibitori ai cancerului, decongestio- nanţi, agenţi antiinflamatori şi, poate, protectori ai celulelor cerebrale contra îmbătrânirii. Animalele de laborator hrănite cu usturoi funcţionează mai bine la bătrâneţe şi trăiesc mai mult.

CUM POATE LUPTA USTUROIUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Stopează şi înăbuşă cancerul: Usturoiul vă poate ajuta să evitaţi cancerul pe măsură ce îmbătrâniţi. Persoanele care mănâncă usturoi sunt mat puţin predispuse la anunite forme de cancer, cum ar fi cel de stomac sau colon. Femeile în vârstă care au mâncat usturoi mai mult de o dată pe săptămână erau cu 50% mai puţin predispuse la cancerul de colon faţă de cele care nu mâncau deloc usturoi, potrivit unui studiu efectuat asupra a 42 000 de femei din lowa de către cercetătorii de Sa Universitatea din Minnesota. Studiile întreprinse în China şi Italia arată că la persoanele care consumă usturoi şi ceapă şansele de a se îmbolnăvi de cancer de stomac scad la jumătate. Mai mult decât atât, usturoiul poate acţiona ca un agent chimio- terapeutic pentru împiedicarea evoluţiei cancerului. Noi dovezi furnizate de Memoria! Sloan Kettering Cancer Center din New York arată câ substanţele din compoziţia usturoiului înăbuşă efectiv evoluţia celulelor canceroase. Intr-un studiu, dr. John Pinto de la Sloan Kettering a descoperit că celulele canceroase de la nivelul prostatei s-au înmulţit doar într-o proporţie de 25% faţă de nivelul aşteptat atunci când au fost expuse acţiunii unei substanţe chimice din usturoi, cunoscută sub numele de SAMC. Implicaţiile sunt dare, spune dr. Pinto: usturoiul poate câ nu împiedică îmbolnăvirea de cancer, dar prelungeşte viaţa celor care îl au. în studiile efectuate pe animale, usturoiul este un antidot de nădejde împotriva cancerului de orice tip. Pare să inhibe cancerul în toate ţesuturile, inclusiv la nivelul sânului, ficatului şi colonului, spune John Milner, cercetător al usturoiului de Sa Universitatea de Stat din Pennsylvania.

Scade colesterolul: Doar jumătate până la un căţel întreg de usturoi proaspăt pe zi, sau o cantitate corespunzătoare de suplimente, scade colesterolul ridicat (peste 200) în medie cu 23 de uni-

tâfi sau 9%, potrivit unei analize a dovezilor efectuată de Stephen y/arshafsky de la Colegiul Medical New York din Valhalla, New York. Analiza lui include testarea unei doze zilnice de 900 mg sub formă cJe tablete din pulbere de usturoi Kwai, o pulbere uscată, şi a 1 000 mg de extract lichid Kyoîîc. în mod uimitor, studiile sugerează că doi câ)ei de usturoi sau echivalentul în suplimente pot fi la fel de puternici precum medicamentele pentru scăderea colesterolului care sunt considerate eficace dacă reduc nivelul acestuia cu 15%. Trebuie să luaţi usturoi mai mult de o lună pentru a înregistra scăderea colesterolului. O analiză statistică britanică, a altor date a descoperit o reducere medie a colesterolului cu 12% datorată suplimentelor de usturoi.

Cercetătorii germani de la Universitatea din Munchen au izolat şase substanţe chimice din usturoi care scad colesterolul din sânge la fel ca medicamentul numit Mevacor, blocând producerea de colesterol de către ficat. Usturoiul a împiedicat sinteza colesterolului cu 50% în testele efectuate pe animale. Una dintre cele mai puternice substanţe din usturoi cu acţiune de reducere a colesterolului este a/oene (sulful organic produs prin condensarea alidnei), un compus care mat ajută şi la eliminarea cheagurilor de sânge şi care se găseşte atât în usturoiul crud, cât şi în ce! gătit.

Detoxifj'câ colesterolul: Crucială este puterea antioxidantă a usturoiului, care împiedică radicalii liberi să oxideze tipul nociv de colesterol LDL, făcându-l astfel incapabil să mai astupe arterele. într-un studiu efectuat de William Harris de la Centrul Medical al Universităţii din Kansas, şase capsule de 100 mg pulbere de usturoi (Kwai) luate zilnic timp de două săptămâni au redus oxidarea colesterolului LDL cu un remarcabil 34%. Aşadar, deşi nivelul colesterolului este ridicat, usturoiul are tendinţa de a neutraliza pericolele reprezentate de astuparea arterelor. ^

Mai mult, usturoiul scade tensiunea arterială, într-un studiu german dublu-orb, echivalentul a doi căţei de usturoi zilnic a scăzut tensiunea arterială de la 171/102 la 152/89 în decurs de trei luni.

Luptă împotriva formării cheaguri/or: O altă modalitate prin care usturoiul luptă împotriva bolilor de inimă este descurajarea formării de cheaguri periculoase sau „subfterea sângelui". Usturoiul împiedică plăcile de aterom să se unească şi să

acopere pereţii arterelor, primul pas în astuparea acestora. Eric Block, profesor de chimie la
Universitatea de Stat din New York, Aîbany, a izolat o substanţă din usturoi, a/oene (ajo în spaniolă înseamnă „usturoi"), care are o acţiune anticoagulantă egală sau superioară usturoiului. In plus, usturoiul revigorează sistemul fibrinolitic care dizolvă cheagurile de sânge. Trei căţei de ustliroi pe zi au îmbunătăţit activitatea de dizolvare a cheagurilor cu 20%, potrivit unui studiu dublu-orb efectuat de studenţi la medicină indieni. Usturoiul gătit pare să aibă o şi mai mare acţiune antitrombotică.

Usturoiul luptă de asemenea împotriva îmbătrânirii şi formării cheagurilor atât la nivelul arterelor periferice, cât şi la cel al arterelor inimii. Poate uşura o claudicaţie intermitentă (dureri ale picioarelor cauzate de blocarea sau îngustarea arterelor). După ce au luat pulbere de usturoi (Kwai; 800 mg pe zi), pacienţii suferind de claudi- caţie intermitentă au putut să meargă cu 50 de metri mai mult, fără să se oprească, decât cei care luaseră un tratament cu placebo. De obicei, aceşti bolnavi pot merge doar distanţe scurte din cauza crampelor dureroase de la nivelul picioarelor. Ameliorarea a apărut după cinci săptămâni de tratament cu usturoi, potrivit cercetătorilor germani.

Împiedică atacurile de cord: Chiar şl după îmbolnăvirea inimii sau după un atac de cord, a mânca sau a lua suplimente de usturoi vă poate salva. Cardiologul Arun Bordia de la Colegiul Medical Tagore din India, pionier în cercetarea usturoiului, spune că acesta pare să dizolve blocajele arterelor, „vindecând" parţial arterele deteriorate de ateroscleroză. El a descoperit că hrăni rea cu usturoi a iepurilor suferind de o ateroscleroză severă a redus gradul de blocare a arterelor. Şi mai remarcabil este faptul că mâncatul usturoiului după un atac de cord previne atacuri ulterioare, posibil fatale. In studiul său, cuprinzând 432 de pacienţi care suferiseră atacuri de cord, cei care au mâncat doi sau trei căţei de usturoi zilnic, cruzi sau gătiţi, au suferit cu 50% mai puţine accidente fatale după doi ani, faţă de cei care nu au mâncat deloc usturoi. Avantajele erau şi mai mari după trei ani. In acea perioadă, decesele în rândul celor care mâncaseră usturoi au reprezentat o treime din numărul celor înregistrate în cazul celor care nu au luat usturoi.

Dr. Bordia sugerează că, de vreme ce efectul usturoiului

creşte în timp, cea mai plauzibilă explicaţie este o reducere a blocajelor din arterele coronare.

MEDICAMENTE PENTRU INIMĂ PE BAZĂ DE USTUROI

Componentele usturoiului au fost autentificate ca inhibitori ACE ai tensiunii arteriale. Usturoiul se comportă asemănător unei noi clase de medicamente hipotensoare, numite inhibitorii enzimei de conversie a angiotensinei (ECA). Extractul de usturoi are şi e! o acţiune „beta bloca ntă" prin scăderea forţei şi frecvenţei contracţiilor musculare vasculare. Beta blocanţii sunt medicamente bine cunoscute în tratamentul bolilor de inimă şi al hipertensiunii arteriale.

întinereşte *creierul şi* imunitatea: Noi cercetări remarcabile făcute în Japonia au scos la iveală faptul că usturoiul poate reface funcţionarea creierului şi a sistemului imunitar în cazul şobolanilor bătrâni, două dintre capacităţile care se deteriorează de obicei odată cu vârsta. Usturoiul mai poate ajuta şi la prevenirea şi ameliorarea „senilităţii" de tip Alzheimer, potrivit dr. Hiroshi Saito, profesor de farmacologie la Universitatea din Tokyo, care a trecut în revistă zeci de produse naturale şi sintetice în căutarea unor noi medicamente pentru tratarea demenţei senile. El a dovedit că extractul de usturoi reprimă distrugerea celulelor cerebrale (neuroni) ale şobolanilor şi, mai spectaculos, stimulează ramificarea unor noi neuroni. Astfel, usturoiul ajută la asigurarea supravieţuirii celulelor cerebrale şi „conduce la o regenerare neuronală", spune dr. Saito, înţelegând prin aceasta că un creier bătrân poate întineri.

El a descoperit că usturoiul a stimulat creierul şoarecilor bătrâni. După ce au mâncat usturoi, au învăţat mai bine şi au dovedit o memorie mai bună decât cei care'nu au primit acelaşi tratament. De asemenea, organismul lor a produs mai mulţi anticorpi şi limfocite, globulele albe care luptă împotriva infecţiilor şi a cancerului.

Zdrobiţi 0,5 *kg* de usturoi şi puneti-l într-un vas care conţine zeama a 24 de /ămâi, apoi /âsat/-l acoperit 24 de ziie. După aceea, fuati o *linguriţă* seara.

Remediu ucrainean împotriva
debilităţii cauzate de bătrâneţe

Măreşte durata de viată: Dr. Saito, unui dintre cercetătorii japonezi de frunte în domeniul îmbătrânirii, a mai descoperit că usturoiul

măreşte durata de viată în cazul şoarecilor de laborator. El spune că a început să testeze usturoiul deorece este un binecunoscut remediu antic chinezesc folosit pentru dementa senilă. Extractul de usturoi matur utilizat în experimentele sale se vinde în Statele Unite sub numele de Kyolic.

Intr-o altă cercetare, alicina, un compus important al usturoiului, care îi dă acestuia mirosul caracteristic, a revigorat şi ea producerea internă a două enzime antioxidante, cataîaza şi glutation per- oxidaza, acestea putând mări durata de viaţă în cazul unor forme inferioare de vieţuitoare.

Ce *tip?* „Puteţi mânca usturoiul crud sau gătit. Puteţi lua suplimente de orice tip. Toate au efect", spune dr, John Milner de la Penn State, care a testat multe forme de usturoi. Chiar şi pulberea de usturoi de pe raftul cu condimente acţionează împotriva îmbătrânirii, spune el. Prepararea şi zdrobirea îi modifică însuşirile. De exemplu, usturoiul crud zdrobit sau tăiat conţine multă alicină, substanţa care îi furnizează gustul caracteristic şi puternica acţiune antibacteriană. Usturoiul gătit sau cel din care a fost îndepărtat mirosul nu conţine o cantitate semnificativă de alicină şi, prin urmare, activitatea antibacteriană şi antivirală este slabă sau absentă.

PROZACUL DE LA SUPERMARKET

„Eu cred că usturoiul acţionează împotriva stresului şi a anxietăţii, dar şi ca un antidepresiv de genul Prozacului, deşi cu un efect mult mai uşor", spune dr. Gilles FiIlion de la Institutul Pasteur din Franţa. „Mâncând usturoi, s-ar putea să vă simţiţi mai bine."

Dr. Filiion a descoperit că usturoiul influenţează producerea de serotonină — o substanţă chimică cerebrală omniprezentă, implicată în reglarea unui spectru larg de stări şi comportamente, printre care anxietatea, depresia, durerea, agresivitatea, stresul, somnul şi memoria. Nivelurile ridicate de serotonină şi activitatea ei de la nivelul creierului tind să se comporte ca un tranchilizant care calmează, induce somnul şi ameliorează depresia. Dr. Filiion crede că usturoiul ajută la normalizarea sistemului serotoninei. Un studiu japonez întreprins asupra şoarecilor a descoperit că extractul de usturoi a atins 60% din eficienţa Vaiiumului în ameliorarea stresului.

Usturoiul crud, tăiat este cel mai eficient ca antibiotic, afirmă dr. Eric Block.Capacitatea usturoiului de a *împiedica* degenerarea creierului şi a sistemului *imunitar* în *cazul animalelor bătrâne* este remarcabilă şi impresionantă. Asta nu înseamnă că usturoiul poate întineri sau stopa complet procesul de îmbătrânire, însă îl poate încetini.

Dr. Yongxiang
Zhang, Universitatea

Dar pastilele cu *usturoi?* Sub multe aspecte (dar poate câ nu în toate), suplimentele de usturoi conţin aceleaşi substanţe chimice cu efect antiîmbâtrânire ca şi usturoiul proaspăt. Asemenea suplimente au fost testate la scară largă pe animale şi oameni, mai ales în Germania, japonia şt Statele Unite, şi au produs rezultate pozitive certe în tratarea cancerului şi a bolilor cardiovasculare. Pastilele de usturoi sunt cele mai bine vândute medicamente legale din Germania. Mulţi cercetători din Statele Unite afirmă că iau în mod regulat suplimente de usturoi, dar mănâncă şi usturoi proaspăt. Cele mai experimentate suplimente de usturoi sunt Kyolic, fabricat în Japonia, şi Kwai, produs în Germania. Producătorii de Kyolic se laudă cu faptul că 80% dintre cercetările în domeniul usturoiului au fost făcute cu produsul lor.

Kyolic, sinonim cu „extractul de usturoi matur" presat la rece, este un lichid inodor sau o pulbere uscată, maturate în alcool şi pline de compuşi ai sulfului. Unii cercetători îl preferă pentru că include o cantitate standardizată dintr-o substanţă chimică activă din punct de vedere farmacologic, S-allicisteina. Kyolic nu conţine alicînă.

Varianta germană Kwai este şt ea un preparat din usturoi uscat, testat pe scară largă care, spre deosebire de Kyolic, conţine alicină şi îi datorează acesteia calităţile legate de îmbunătăţirea sănătăţii. Este o pastilă filmată care se dizolvă în tractul intestinal, nu în stomac.

Oamenii de ştiinţă sunt în dezacord în legătură cu importanţa compuşilor din usturoi, aceasta răsfrângându-se şî asupra suplimentelor. Cu toate acestea, în studii extrem de riguroase, atât Kwai, cât şi Kyolic au scăzut colesterolul din sânge şi tensiunea arterială şi au avut efecte antioxidante şi anticoagulante. Dacă folosiţi suplimente de usturoi, luaţi-le în timpul meselor, ne sfătuiesc experţii.

Cât? O jumătate până la doi sau trei căţei de usturoi proaspăt pe zi pot reprezenta o injecţie pentru salvarea tinereţii celulelor. într-un studiu, pacienţii cu antecedente legate de atacuri de cord care au

mâncat do! căţei de usturoi pe zi, crud sau gătit, şi-au redus riscul de a muri în următorii doi ani cu 66%. In suplimente, 600 până la 900 mg de pulbere activă de usturoi pe zi au produs efecte dovedite de protejare a inimii. Cam un căţel şi jumătate a stopat formarea nîtroza- minelor carcinogene în stomacul voluntarilor de la Penn State.

Cât este de *puternic?* Potenţialul antiîmbătrânire al usturoiului depinde de mărimea căţelului şi de solul în care creşte. Usturoiul crescut într-un pământ bogat în seleniu, de exemplu, are un conţinut crescut din acest oligoelement, care îi sporeşte forţele în lupta contra îmbătrânirii, lată un ghid aproximativ al dozelor echivalente de căţei de usturoi proaspăt, pulbere şi pastile:

Doi sau trei căţei de usturoi proaspăt sunt echivalenţi cu o linguriţă de pulbere (pe care o puteţi lua de pe raftul cu condimente}, cu patru tablete de un gram (1 000 mg) de pulbere, cum ar fi Kwai, cu patru capsule moi de Kyolic sau cu o linguriţă de usturoi lichid Kyolic.

Cât înseamnă prea mult? Usturoiul crud în doze mari poate fi toxic; usturoiul gătit e mai puţin periculos. Mai mult de trei căţei pe zi pot produce diaree, gaze, balonare şi febră. Mai mult de 20 de grame pe zi (între şapte şi zece căţei) au produs sângerări gastrice. In ceea ce priveşte suplimentele de usturoi, nu depăşiţi dozele recomandate de producător.**O FARFURIC**

CAPACITATEA USTUROIULUI DE A OPRI ÎMBĂTRÂNIREA

- ♦Revigorează sistemul imunitar.
- ♦Reduce nivelul colesterolului din sânge, aproape în aceeaşi proporţie ca şi medicamentele prescrise în acest scop.
- ♦Acţionează ca un antîcoagutant pentru subţierea sângelui şi împiedicarea formării cheagurilor periculoase.
- ♦Protejează creierele care îmbătrânesc de disfuneţii mintale, inclusiv pierderea memoriei, diminuarea capacităţii de gândire şi învăţare, depresie, demenţă,
- \+ Inhibă modificările celulare care conduc la apariţia cancerului şi ajută la distrugerea celulelor canceroase.
- ♦Opreşte deteriorarea generală a organismului, stăvilind atacurile radicalilor liberi asupra celulelor.

Usturoiul conţine cel puţin o duzină de antioxidanţi.

PlINă CU MIRACOIC

De ce *trebuie să mâncaţi fructe şi legume pentru a opri îmbătrânirea*

Mâncaţi orice fel de fructe şi legume. Nicăieri — repet nicăieri — nu puteţi găsi o injecţie mai bună contra îmbâlrânirii ca aceea reprezentată de fructe şi legume. Ele nu sunt banale creaţii ale naturii, ci forţe puternice de care trebuie sâ se ţină seama. Ele posedă nenumăraţi agenţi, cunoscuţi şi necunoscuţi, care transformă

celulele în fortăreţe împotriva forţelor deteriorante ale radicalilor liberi. O mare parte din fenomenul pe care l-am numit îmbătrânire nu este altceva decât o deficienţă de legume şi fructe!

Iată cum stau lucrurile: dacă sunteţi convinşi, aşa cum suni mulţi oameni de ştiinţă, că principala cauză a bătrâneţii, infirmităţii şi morţii este o incredibilă inabilitate a celulelor de a rezista distrugerilor provocate de radicalii liberi ai oxigenului, atunci este logic următorul raţionament: cu cât le furnizaţi maî mulţi antioxidanţi de diferite tipuri celulelor, cu atât veţi sucomba mai greu în faţa ravagiilor îmbătrânirii. Există un singur loc în care puteţi găsi aceşti nepreţuiţi antioxidanţi în toată splendoarea şi forţa lor. Acest loc e reprezentat de fructe şi legume. „Aici se găseşte aurul", spune biochimistul Bruce Ames. Şi chiar dacă nu sună prea entuziasmani, aşa stau lucrurile. Fructele şi legumele pe care le mâncaţi au minunata putere de a transforma viaţa celulelor şi destinul dumneavoastră, în orice moment, mai ales atunci când îmbătrâniţi.

Fructele şi legumele de toate soiurile conţin mulţi antioxidanţi cunoscuţi şi necunoscuţi şi nu este prea clar care sunt cei mai puternici. Majoritatea experţilor consideră că mulţi constituenţi ai fructelor şi legumelor colaborează pentru a combate ravagiile provocate de îmbătrânire. E puţin probabil ca un singur component să facă minuni, deşi oamenii de ştiinţă prezic că într-o zi vor putea extrage şi sintetiza anumiţi componenţi ai fructelor şi legumelor pentru a lupta împotriva unor boli specifice şi pentru a vă ajuta să rămâneţi tineri. Totuşi, pare imposibil ca ştiinţa să creeze o pastilă din broccoli care să acţioneze în acest mod. Singura cale sigură prin care putem beneficia de întregul dar oferit de natură este de a mânca fructele şi legumele sub forma lor integrală, complexă şî originală.

DATE ALARMANTE

♦ Mai mult de jumătate dintre americani nu mănâncă nici măcar o singură porţie de fructe, legume sau suc de fructe.

- Mai puţin de 10% dintre americani mănâncă mai mult de cinci porţii de fructe şi legume zilnic. Majoritatea nici măcar nu se apropie de acest consum,
- Insuficienţa legumelor şi fructelor din alimentaţie dublează riscul de cancer,

CUM LUPTĂ FRUCTELE ŞI LEGUMELE ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Uimitoarele puteri ale fructelor şi legumelor de a ajuta la stăvilirea deteriorării produse de radicalii liberi, principalii responsabili de îmbătrânire şi de bolile cronice, au fost dovedite pe scară largă, Iată cum pot ajuta la prevenirea îmbătrânirii premature.

Stopează cancerul: Oricât ar părea de incredibil, consumul regulat de fructe şi legume poate reduce la jumătate riscul îmbolnăvirii de cancer! Aceasta este concluzia unei analize extinse, incontestabile, a aproape 200 de studii din 17 ţări făcută de dr. Gladys Block, cercetător în domeniul cancerului de la Universitatea Berkeley din California. Chiar şi fumătorii pot contracara deteriorarea mâncând fructe şi legume, mai ales pe cele bogate în beta caroten (morcovi, cartofi dulci, spanac şi legume cu frunze verzi). Un morcov sau o jumătate de ceaşcă de spanac pe zi pot reduce riscul de cancer pulmonar la jumătate, afirmă mai multe studii, chiar şi în cazul fumătorilor înrăiţi.

Varza, broccoli, conopida şi alte legume crucifere conţin substanţe chimice care grăbesc îndepărtarea estrogenului nociv din organism, stopând cancerul de sân. Cei care mănâncă roşii prezintă un risc de îmbolnăvire de cancer de pancreas de cinci ori mai mic, au descoperit cercetătorii de la Johns Hopkins.

Femeile care mănâncă multe fructe şi legume, în special legume de culoare portocaliu închis şi verde, reduc la jumătate din riscul de îmbolnăvire de cancer endometrial faţă de cele care mănâncă foarte puţin sau deloc astfel de alimente, a descoperit un studiu elveţian. Un studiu întreprins la Universitatea din Alabama a scos în evidenţă faptul că legumele bogate în beta caroten reprezintă un remediu major al cancerului endometrial.

Chiar şi după diagnosticarea cancerului, a mânca multe fructe şi legume poate împiedica evoluţia acestuia. Oamenii de

ştiinţă de la Centrul de Cercetare a Cancerului din Hawaii au studiat dietele a 463 de bărbaţi şi 212 femei suferind de cancer de plămâni. Femeile care au mâncat multe legume aproape şi-au dublat timpul de supravieţuire comparativ cu cele care au mâncat mai puţin. La bărbaţi, se pare că roşiile, portocalele şi broccoli au sporit şansele de supravieţuire.

Nu e niciodată prea târziu sâ micşoraţi riscul unui viitor incident cardiovascular mâncând mai multe *fructe* şi legume.

Dr. JoAnn Manşon,
profesor asistent de
medicină la Şcoala
Medicală Harvard

Previne bolile cardiovasculare: Fructele şi legumele vă pot feri de atacuri de cord sau de accidente vasculare cerebrale, ori chiar ajută la „degajarea" arterelor după un atac de cord, susţin mulţi cercetători. Un studiu recent, întreprins la Harvard, a descoperit că femeile care au mâncat mai mulţi morcovi sau alte alimente bogate în beta caroten au redus cu 22% riscul de atac de cord, iar pe cel de accident vascular cerebral cu 70%. O altă cercetare demonstrează că victimele accidentelor vasculare cerebrale cu un nivel ridicat al carotenoidelor în sânge sunt mai puţin predispuse ia deces sau la o deteriorare permanentă. O dietă bogată în fructe şi legume ajută şj la scăderea tensiunii arteriale. Intr-un studiu italian, 81% dintre cei care au început să mănânce între trei şi şase porţii de fructe şi legume zilnic au putut să reducă la jumătate doza de medicamente hipotensoare. Unii nu au mai avut deloc nevoie de medicamente.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

^ J Dr. *Walter Willett,*

/ Profesor rfe ep/dem/o/ogie *şl nutriţie,*

Şcoala* de *Sănătate Publică a Universităţii Harvard

i : Dr. Willett este autorul a numeroase studii care au des-
coperif câ dieta şi antioxidanţii influenţează puternic predispoziţia pentru boli cronice, cum ar fi bolile de inimă şi cancerul* Ei Io zilnic urmâtoareie siiplimentei

- **Vitamina E — 400 UI.**
- **O tabletă de multivitamine şi minerale (mai ales pentru foţqt şi vitaminele 8). ; ^ -**

„Dozarea e sigură, iar costul minim. Aşa că de ce să nu te asiguri?" Ei nu consumă carne sau margarina şi urmează o dietă mediteraneană, bogata în ulei de măsline, fructe şi legume. "/ :
-v'; " " "■ ■ V . . ■■ .'.'/v

Conservă *facultăţile mintale şi fizice:* Pare puf in probabil ca deficienta unei substanfe conţinute în roşie să împiedice capacitatea de a face fafă diferitelor situaţii la bătrâneţe. însă dr. David Snowdon şi colegii săi de la Universitatea din Kentucky au descoperit într-un studiu întreprins asupra unor femei în vârstă că acest lucru este adevărat. Cele cu un nivel scăzut în sânge al unui pigment roşu, numit lycopen, un antioxidant, înregistrau o funcţionare mintală şi fizică mai redusă. Practic, singura modalitate prin care lycopenul poate ajunge în sânge este consumul de roşii. (Mai există şi în pepenele verde şi, în proporţie mai redusă, în caise.)

în studiul dr. Snowdon, efectuat asupra a 88 de femei de peste 75 de ani, cele cu un nivel scăzut al lycopenului în sânge erau mai puţin capabile să se îngrijească singure: să meargă, să se spele, să se îmbrace, să se hrănească sau să meargă la toaletă. De fapt, necesitau de patru ori mai multă asistenţă din exterior decât cele cu un nivel peste medie a! lycopenului. Dr. Snowdon emite teoria potrivit căreia, de-a lungul timpului, o deficienţă a lycopenului a permis radicalilor liberi să deterioreze articulaţiile, muşchii şi celulele cerebrale, ducând la un declin genera! al funcţiilor mintale şi fizice. „Un nivel scăzut al lycopenului înseamnă o incapacitate mintală şi fizică", concluzionează dr. Snowdon.

O lipsă de acid folie, concentrat în legumele cu frunze verzi, ca şi în leguminoase, este asociată cu pierderea facultăţilor mintale şi cu depresia.

Conserva vederea: Oamenii care mănâncă mai puţin de trei porţii şi jumătate de fructe şi legume pe zi sunt de patru ori mai pre- dispuşi la cataractă, pe măsură ce înaintează în vârstă, potrivit cercetării lui Paul Jacques de la Universitatea Tufts. în special carotenoizii, vitamina C şi acidul folie din fructe şi legume par să combată deteriorarea produsă de radicalii liberi, care duce la opacizarea cristalinului, boală cunoscută sub numele de cataractă. Spanacul pare să aibă puteri speciale de protejare a vederii. Un studiu recent, publicat în Bn'îish Medica/ *Journal,* identifică în spanac alimentul cel mai activ în prevenirea cataractei în cadrul unui grup de femei în vârstă. Spanacul vă mai poate proteja vederea şi de o altă boală, degenerarea retinei, care apare în urma acţiunii radicalilor liberi asupra părţii centrale a retinei, numită macula. Johanna M. Seddon, oftalmolog la Spitalul O.R.L. din Massachusetts, a descoperit că persoanele care mănâncă multe legume bogate în caro- tenoizi, cum ar fi spanacul, varza furajeră sau napul, şi-au redus cu 43% riscul de degenerare a retinei faţă de cei care au mâncat mai puţine astfel de alimente.

CUM SĂ STOPĂM ÎMBĂTRÂNIREA

- ♦ ♦ Mâncaţi cel puţin cinci până la nouă porţii de fructe şi legume pe zi. O porţie înseamnă o jumătate de ceaşcă de fructe şi legume crude tăiate; o ceaşcă de legume crude cu frunze; un fruct de mărime mijlocie sau 170 g de suc de fructe sau legume.Mâncaţi multe fructe şi legume de toate soiurile, deoarece oamenii de ştiinţă încă nu ştiu care sunt cele care au cel mai mare efect protector.
- ♦ Alegeţi pe cât posibil fructele şi legumele proaspete, şi nu pe cele conservate. Deşi conservarea nu distruge toate tipurile de antioxidanţi, distruge totuşi câţiva, mai ales glutationul şi indolii,
- ♦ Mâncaţi fructe şi legume şi beţi sucuri. Sucul extras din fructe şi legume conţine substanţe antiîmbătrânire, dar nu întregul spectru deţinut de fructele şi legumele întregi. Puteţi cumpăra mixere de mare putere care zdrobesc fructele sau legumele în întregime, reţinând totul, inclusiv seminţele şi cojile citricelor, de exemplu. In acest caz, puteţi obţine mai mult din forma lichefiată decât din aceea întreagă a alimentului respectiv.
- ♦ Mâncaţi legumele crude sau uşor fierte; ambele forme prezintă avantaje. Alimentele crude au în general un conţinut ridicat de antioxidanţi; fierberea distruge o parte dintre aceştia. De fapt, fierberea uşoară creşte absorbţia de beta caroten. Mâncaţi legumele, cum ar fi broccoli sau conopida, crude sau fierbeţi-le atât cât să rămână încă tari (al dente), de vreme ce fierberea îndelungată distruge componentele antiîmbătrânire esenţiale.
- ♦ Pentru a obţine o cantitate maximă de antioxidanţi, alegeţi fructele şi legumele colorate în nuanţe închise. Pigmenţii sunt indicatori pentru prezenţa antioxidanţi lor. De exemplu, morcovii sau cartofii dulci de culoare portocaliu închis sau legumele cu frunze de un verde închis, cum ar fi spanacul şî salata, conţin cei mai mulţi carotenoizi antioxidanţi, inclusiv beta caroten şi luteină. Strugurii negri, ceapa roşie şi galbenă au mai multă quercetină decât strugurii verzi sau ceapa albă. Afinele, datorită nuanţei lor închise, conţin concentraţii ridicate de flavonoizi antioxidanţi.

♦ Pentru a reţine majoritatea antioxidanţilor din legumele fierte, preparaţi-le la cuptorul cu microunde. De exemplu, preparând broccoli în acest mod, se distruge 15% din vitamina C, pe când fierberea într-o jumătate de ceaşcă de apă distruge 50%, potrivit testelor efectuate de Departamentul de Agricultură al SUA. Prepararea în abur şi frigerea legumelor conservă mai mulţi antioxidanţi decât fierberea îndelungată.

ZECE FRUCTE ŞI LEGUME CU PUTERI DEOSEBITE ÎN LUPTA CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Orice fruct sau legumâ pe care o mâncaţi conţine substanţe chimice cunoscute sau necunoscute care au o contribuţie în lupta dumneavoastră pentru păstrarea tinereţii. însă zece dintre ele au un asemenea potenţial, încât nu trebuie sa !e ignoraţi.

Observaţie: Usturoiul este un aliment cu extraordinare însuşiri antiîmbătrânire pe care îl puteti lua şi sub formă de pastile. (Vezi pagina 141.)

1. **AVOCADO:** Este unul dintre protectorii celulelor datorită abundenţei de glutation pe care o conţine, „cel mai important antioxidant" care, printre alte miracole, ajută la neutralizarea grăsimilor extrem de distructive din alimente (vezi pagina 115). Este adevărat, avocado conţine multă grăsime, dar este un tip benefic de grăsime — mononesaturată, rezistentă la oxidare. Avocado scade colesterolul din sânge mai bine decât o dietă săracă în grăsimi, potrivit unor cercetări recente. în plus, este bogat în potasiu, care protejează vasele de sânge.

2. **AFINELE, MERIŞORUL, CĂPŞUNELE, ZMEURA:** sunt pline de antioxidanţi care împiedică îmbătrânirea prematură a celulelor. Afinele, de exemplu, conţin mai mulţi antioxidanţi numiţi antocianine decât orice alt aliment — de trei ori mai mult decât următoarele din listă, vinul roşu şi ceaiul verde. Atât afinele, cât şi merişorul ajută la tratarea infecţiilor urinare. într-un studiu, bătrânii care au mâncat multe căpşune prezentau cea mai mică frecvenţă a îmbolnăvirilor de cancer. Aceste fructe sunt bogate în special în vitamina C, un adevărat elixir al tinereţii.

3. **BROCCOLI:** Este greu să vorbeşti exhaustiv despre

proprietăţile antiîmbătrânire pe care le are broccoli. Este binecuvântat cu o extraordinară abundenţă de antioxidanţi. Unul deosebit de puternic se numeşte sulforafan, descoperit de oamenii de ştiinţă de la Johns Hopkins. în cazul animalelor hrănite cu broccoli, a fost revigorată activitatea de detoxifiere a enzimelor, care a scăzut rata îmbolnăvirilor de cancer cu două treimi. Broccoli conţine vitamina C, beta caroten, quercetinâ, indoli, glutation şi luieină. Este una dintre cele mai bogaie surse de crom, un oligoelement care prelungeşte viata şi protejează împotriva ravagiilor provocate de insulina scăpată de sub control şi de zahărul din sânge. In cazul femeilor, ajută la eliminarea tipului nociv de estrogen, care contribuie la îmbolnăvirile de cancer. Cei care mănâncă regulat broccoli suferă mai rar de cancer de colon sau plămâni, ori de boli cardiovasculare. Acţiunea lui a fost legată şi de mărirea duratei de supravieţuire în cazul bolnavilor de cancer de plămâni.

4. **VARZA:** Ca şi broccoli, varza este o legumă crucîferă cu o puternică acţiune antioxidantă. La bărbaţii care mănâncă varză o dată pe săptămână, comparativ cu cei care o consumă o dată pe lună, riscul îmbolnăvirii de cancer de colon scade la *66%,* aşa cum a descoperit un studiu clasic. Varza pare să stopeze cancerul de stomac şi de sân. Un antioxidant specific din varză, indol-3-carbinol, accelerează eliminarea unei forme nocive de estrogen care induce cancerul de sân. Dr. H. Leon Bradlow de la Laboratorul de Cercetări în domeniul Cancerului Strâng Corneli din New York a descoperit că aproximativ 70% dîntr-un grup mare de femei care mâncau varză au început să elimine estrogenul periculos în decurs de cinci zile. Varza Savoy (varza creaţă) este cea mai eficientă. Pentru a obţine maximum de beneficii, mâncaţi varză sau alte legume crucifere crude ori uşor fierte.

5. **MORCOVII:** Morcovii sunt legendari în lupta împotriva bolilor cauzate de bătrâneţe. Un studiu recent, întreprins la Harvard, a descoperit că femeile care au mâncat morcovi de cel puţin cinci ori pe săptămână au redus riscul accidentelor vasculare cerebrale cu 68%I într-o altă cercetare, doi morcovi pe zi au scăzut colesterolul din sânge cu 10% în cazul bărbaţilor. Beta carotenul dtntr-un morcov de mărime mijlocie, consumat

zilnic, reduce riscul de cancer de plămâni la jumătate, chiar şî în cazul foştilor fumători înrăiţi. Persoanele cu niveluri scăzute ale beta carotenului în sânge sunt mai predispuse la atacuri de cord şi la diferite forme de cancer şi mor ori rămân cu sechele în urma accidentelor vasculare cerebrale. Beta carotenul protejează ochii de bolile care duc la pierderea vederii cauzate de vârstă. Pigmentul portocaliu sporeşte funcţiile imunitare.
Un morcov de mărime medie conţine cam 6 mg de beta caroten, pentru a obţine o doză puternică, încercaţi sucul de morcovi. O ceaşcă conţine 24 mg de beta caroten.

6. **CITRICELE:** Portocala conţine atât de mulţi antioxidanţi,încât Institutul Naţional al Cancerului a numit-o cea mai completă colecţie de inhibitori cunoscuţi ai cancerului din toate categoriile, inclusiv carotenoizi, terpene, flavonoizi şi vitamina C. Grapefruit-ul, de asemenea, conţine un ţip unic de fibre, mai ales în coajă şi săculeţîî cu suc, care reduc spectaculos colesterolul şi chiar fac reversibilă atero- scleroza. în plus, conţine mult glutation, cel mai important antioxidant care luptă împotriva tuturor deteriorărilor produse de radicalii liberi — şi deci împotriva îmbătrânirii.

7. **STRUGURII:** Secretul antiîmbătrânire al strugurilor este sim
plu şi puternic. Potrivit cercetătorilor de Sa Universitatea Davis din California, strugurii conţin 20 de antioxidanţi cunoscuţi care acţionează împreună pentru respingerea atacurilor radicalilor liberi ce induc boala şi îmbătrânirea. Antioxidanţii se găsesc în coajă şi seminţe şi, cu cât coaja e mai intens colorată, cu atât lovitura dată de antioxidanţi e mai puternică. E vorba de strugurii cu coajă roşie sau neagră. Sucul strugurilor negri e cel mai puternic. Antioxidanţii din struguri împiedică formarea cheagurilor, inhibă oxidarea colesterolului LDL şi relaxează vasele de sânge. Testele făcute la Universitatea din Wisconsin arată că trei pahare de suc de struguri negri şi un pahar de vin au un efect echivalent asupra împiedicării formării cheagurilor în artere. Quercetina, care se găseşte din belşug şi în ceapă sau ceai, pare să fie una dintre cele mai importante componente cu efect antiîmbătrânire ale strugurilor.
_

8. Stafidele, care sunt struguri uscaţi, au şi ele importanţa lor. în realitate, ele conţin concentraţii mai ridicate de compuşi antioxidanţi decât strugurii proaspeţi — dar nu la fel de mulţi ca vinul roşu, potrivit ţestelor realizate de dr. Gene Spiller, de la Centrul de Studii şi Cercetări în domeniul Sănătăţii din Los Altos, California. E! a descoperit că stafidele conţin de trei până la cinci ori mai mulţi fenoli sau antioxidanţi decât strugurii proaspeţi. O porţie de stafide (40 g} conţine de trei ori mai mulţi antioxidanţi decât un pahar de vin alb şi o treime faţă de un pahar de vin roşu franţuzesc obişnuit.**CEAPA:** Apropiată de usturoi, ceapa desfăşoară şi ea o activitate împotriva îmbătrânirii. Plină de antioxîdanfi, ceapa previne cancerul, mai ales pe cel de stomac, „subţiază sângele", împiedică formarea cheagurilor şi creşte nivelul colesterolului benefic HDL. Ceapa roşie şi galbenă (nu cea albă) este alimentul cu cel mai mare conţinut de quercetină, un antioxidant care dezactivează agenţii cauzatori de cancer, inhibă enzimeie care impulsionează dezvoltarea celulelor canceroase şi are o activitate a ntiimf la motorie, antibacteri- ană, antifungică şi antîvirală. împiedică colesterolul nociv LDL să devină toxic şi să atace arterele. Ceapa reprimă capacitatea grăsimilor, cum ar fi untul, de a iniţia formarea cheagurilor care astupă arterele. în cazul cailor, ceapa e folosită de multă vreme pentru dizolvarea cheagurilor de sânge.

9. **SPANACUL:** Această legumă cu frunze verzi conţine o mare varietate de antioxidanţi. Nu e de mirare că spanacul şi componentele sale apar adesea în diverse studii ca protectori împotriva a numeroase boli determinate de acţiunea radicalilor liberi, inclusiv cancerul, bolile de inimă, hipertensiunea, accidentele vasculare cerebrale, cataracta, degenerarea retinei şi chiar tulburările psihice. Unul dintre cei mai spectaculoşi antioxidanţi din spanac este Iutei na, considerat la fel de puternic ca beta carotenul. Oricum, spanacul le conţine pe amândouă din belşug. A mânca mari cantităţi de spanac înseamnă a reduce cu 45% riscul de degenerare a retinei, o potenţială cauză de orbire. O ceaşcă de spanac crud sau o jumătate de ceaşcă de spanac fiert pe zi poate reduce riscul de îmbolnăvire de cancer de plămâni la jumătate, chiar şi în cazul foştilor fumători înrăiţi. Spanacul este foarte bogat în acid folie — un protector al creierului şî al arterelor — dar şi un agent care

luptă împotriva cancerului.

10. **ROŞIA:** Familiara roşie este o neaşteptată sursă de energie în lupta contra îmbătrânirii. Ea conţine de departe cea mai mare cantitate de lycopen, un remarcabil antioxidant. Testele efectuate în Germania arată că lycopenul este mai puternic în nimicirea unor radicali liberi specifici decât mult lăudatul beta caroten. Noi cercetări sugerează că lycopenul conservă capacităţile mintale şi fizice la bătrâneţe. Nivelurile ridicate de lycopen în sânge reduc riscurile de îmbolnăvire de cancer pancreattc sau cervical. într-o nouă cercetare întreprinsă în Italia, persoanele care au mâncat cele mai multe roşii crude au redus la jumătate riscul de îmbolnăvire de cancer al trac-tului digestiv — al cavităţii bucale, faringeluî, esofagului, stomacului, colonului sau rectului — faţă de cele care au mâncat mai puţine roşii. Substanţele chimice din roşie — acidul p-cumaric şi acidul cloroge- nic — împiedică formarea nitrozaminelor cauzatoare de cancer. Doar roşiile şi pepenele verde conţin cantităţi substanţiale de lycopen. Asta face din sucul de roşii, roşiile la cutie şi toate soiurile de sosuri de roşii cei mai puternici apărători ai tinereţii.

VEGETARIENII TRĂIESC MAI MULT

în mod cert, mâncând mai multe fructe şi legume şi mai puţină carne putem anihila consecinţele îmbătrânirii şi putem prelungi viaţa. Dar a mânca doar alimente vegetale (şi fructe de mare) pare să ofere cea mai bună şansă de a îmbătrâni încet şi de a mări durata vieţii la maximum. Vegetarienii cântăresc mai puţin, au un colesterol şi o tensiune arterială mai scăzute, prezintă un risc mai mic de atacuri de cord şi cancer, au un sistem imun ilar mai puternic şi trăiesc pur şi simplu mai mult decât cei care se hrănesc cu carne.

Vegetarienii sunt cu 28% mai puţin predispuşi să moară de o boală de inimă şi cu 39% mai puţin de cancer decât cei care consumă carne, potrivit unui studiu din 1994 întreprins asupra a 6 000 de vegetarieni de către oamenii de ştiinţă britanici de la Şcoala Londoneză de Igienă şi Medicină Tropicală.

Chiar şi vegetarienii care fumau şi erau obezi prezentau un risc mai mic de deces decât fumătorii şi supraponderalii care se hrăneau cu carne.

In cazul adventiştilor de Ziua a Şaptea, potrivit unui studiu cuprinzând 27 530 de persoane, probabilitatea decesului a crescut odată cu mărirea consumului de carne şi păsări. Bărbaţii care deveniseră vegetarieni la o vârstă fragedă erau mai puţin predispuşi să moară din cauza unei boli de inimă, în mod similar, cercetătorii de la Universitatea statului Carolina de Nord au descoperit că roadele faptului de a fi vegetarian în tinereţe nu devin evidente decât la vârsta adultă.

Femeile vegetariene par să fie cruţate de cancerul de sân sau ovarîan. Cele care consumă carne au niveluri mai mari de estrogen în sânge decât vegetarienele, probabil din cauza grăsimilor animale saturate, aşa cum au descoperit diverse studii. Estrogenul induce

cancerul de sân şi ovarian. Vegetarienele prezintă de asemenea mai puţine cazuri de cancer de colon.

> Dacă noi ■— adică, societatea — am trece la o alimentaţie vege- *tariană, aterosderoza arterelor* coronare, responsabilă pentru ma/oritafea bolilor de inimă, ar dispărea,
>
> Dr. William Roberts, redacîor-şef af *American Journal of Cardiology*

Mai mult decât atât, vegetarienii se îmbolnăvesc mai puţin de diabetul de tip II, pietre la vezica biliară, pietre la rinichi, osteoporoză sau artrită.

Unul dintre secretele vegetarienilor, care îi face mai puţin predispuşi la îmbătrânire şi boli în general, este un sistem imunitar mai viguros.

Un recent studiu german asupra bărbaţilor vegetarieni a demonstrat că globulele lor albe aveau o acţiune letală de două ori mai mare asupra celulelor tumorale decât în cazul celor care consumau carne. In realitate, vegetarienii aveau nevoie de jumătate dintre globulele albe care să îndeplinească aceeaşi funcţie ca în cazul consumatorilor de carne. Globulele lor albe păreau mai feroce.

întrebare: vegetarienii trăiesc mai mult şi rămân tineri mai mult timp pentru că mănâncă multe legume sau pentru că evită carnea? Probabil că din ambele motive, afirmă experţii. Evită componentele

DE CE VEGETARIENII ÎMBĂTRÂNESC MAI ÎNCET?

Ei au niveluri mult mai ridicate de antioxidanţi vegetali în fluxul sangvin, care stopează îmbătrânirea şi bolile cronice.

Deţin un sistem imunitar ascultător, care împiedică infecţiile şi alte boli legate de imunitate, inclusiv cancerul.

Consumă cantităţi mai mici de fier, concentrat în carne, care încurajează acţiunea de distrugere a celulelor de către radicalii liberi.

Mănâncă în general mai puţine calorii şi cantităţi mai mici de grăsimi periculoase.

care grăbesc îmbătrânirea din carne şi beneficiază de pe urma celor care luptă împotriva îmbătrânirii din fructe şi legume.

UN COMBUSTIBIL MBBIN CU PUTCBI MBGICC PCNTRU CCLULC

De ce trebuie să **mâncaţi** *peşte pentru a opri îmbătrânirea*

Mâncaţi cel puţin două sau trei porţii de peşte pe săptămână, de preferat peşte gras, pentru a vă proteja celulele de atacurile îmbătrânirii. Peştele este unul dintre alimentele în cazul cărora grăsimea puţină nu e bună!

CJnul dintre motivele pentru care îmbătrâniţi mai repede decât ar trebui este faptul că nu mâncaţi suficientă hrană marină. Astfel, celulele sunt deficitare în untură de peşte. Fără o

cantitate suficientă din această grăsime farmacologică unică, celulele o iau razna şi emit tot felul de mesaje chimice nepotrivite, care vă afectează articulaţiile, vă astupă arterele, aduc dureri şi impulsionează evoluţia cancerului — cu alte cuvinte, accelerează distrugerea organismului şi apropierea morţii. Fără îndoială, cei care mănâncă peşte sunt mai capabili să scape de bolile bătrâneţii, cum ar fi cele de inimă, cancerul, artrita, diabetul, psoriazis şi bronşita, aşa cum arată multe studii. Totodată, aceştia trăiesc mai mult. Japonezii, care deţin recordul mondial pentru longevitate, mănâncă de trei ori mai mult peşte decât americanii.

Toată hrana marină, dar mai ales peştele gras, cum ar fi somonul, tonul, macroul şi sardina, conţine din belşug un tip special de grăsime, numit acizi graşi omega-3. Acest ulei protejează în principal arterele prin „subţierea sângelui", cam aşa cum face aspirina, descurajând formarea cheagurilor care declanşează atacurile de cord şî accidentele vasculare cerebrale. De asemenea, acest tip de hrană scade tensiunea arterială şi reduce trigliceridele, grăsimea periculoasă din sânge, creşte nivelul colesterolului benefic HDL, reglează ritmul cardiac, face mai flexibile arterele bătrâne şi stopează procesele inflamatorii care duc la artrită, cancer, psoriazis, diabet şi o disfuncţie generalizată a celulelor. Hrana marină este de asemenea bogată în antioxidanţi puternici, inclusiv seleniu şi ubichinol (coenzima Q-10), care luptă împotriva bolilor şi a îmbătrânirii. Somonul, macroul şi sardina conţin niveluri ridicate de coenzimă Q-10.

CUM POATE LUPTA PEŞTELE ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Măreşte *durata de viaţa:* Putefi sfida moartea şi adăuga ani vierii dumneavoastră mâncând peşte, chiar dacă aţi căzut deja pradă unei boli de inimă. Intr-un faimos studiu britanic, William Burr, doctor în medicină, de la Consiliul de Cercetări Medicale din Cardiff, Ţara Galilor, sfătuia victimele atacurilor de cord să mănânce mai mult peşte gras, cum ar fi somonul şi sardina — cel puţin două porţii pe săptămână — sau să mănânce mai multe fibre şi mai puţine grăsimi. In următorii doi ani, rata deceselor printre cei care au mâncat peşte a scăzut cu 30%. Nu s-a obţinut

nici o ameliorare a bolii de inimă sau vreo prelungire a duratei de viaţă din reducerea consumului de grăsimi sau din creşterea celui de fibre.

Conservă tinereţea arfere/or: Cu cât aveţi mai mult untură de peşte în celule, cu atât mai puţin arterele vor fi ameninţate de blocare sau de îmbătrânire, după cum au descoperit cercetătorii danezi în urma autopsiilor aleatoare. De asemenea, cei care mâncau peşte (mai mult de 230 g pe săptămână} prezentau doar jumătate din probabilitatea de producere a unei noi blocări a arterelor după angioplastie (o procedură de dilatare a arterelor) comparativ cu cei care nu mâncaseră peşte, au descoperit cercetătorii canadieni. Cel mai eficient era peştele gras, precum somonul şi sardinele. Pe de altă parte, un studiu important a descoperit că administrarea capsulelor cu untură de peşte nu avea tendinţa să menţină arterele deschise după angioplastie.

Untura de peşte reprezintă una dintre cele mai de încredere modalităţi de a reduce nivelul trigliceridelor, grăsimea periculoasă din sânge. De asemenea, administrarea de untură de peşte şi consumul de somon cresc nivelul colesterolului benefic HDL,

impiecfico producerea *atacurilor* de cord: 30 g de peşte pe zi scad la jumătate riscul de atac de cord, a concluzionat un studiu olandez. O nou descoperită modalitate prin care untura de peşte luptă împotriva atacurilor de cord este îmbunătăţirea directă a funcţionării inimii, stopând aritmiile şi fibrilaţiile ventriculare sau bătăile neregulate care pot declanşa o moarte subită. în câteva siudii australiene, maimuţele hrănite cu micî cantităţi de untură de peşte au fost salvate de la dezvoltarea unor aritmii fatale. în mod similar, cercetarea efectuată pe maimuţe la Universitatea de Stat din Ohio a dovedit că untura de peşte induce blocarea fibrilaţiilor ce apar în urma unui atac de cord în 87% din timp.

Reface elasticitatea arterelor: 3 000 mg de untură de peşte pe zi (conţinutul din 200 g de macrou sau sardine conservate) a făcut arterele îmbătrânite şi rigide mai flexibile, permiţându-le să se întindă mai bine ca răspuns ia modificările tensiunii arteriale, au descoperit cercetătorii de la Universitatea din Minnesota.

Fereşte de diabet: Consumând 30 g de peşte pe zi, de orice fel — slab, gras sau conservat—, comparativ cu a nu mânca deloc peşte, se reduce la jumătate riscul de diabet de tip II, în mod teoretic prevenind intoleranţa la glucoza, au raportat cercetătorii guvernamentali olandezi. _

Reduce riscul de accidente *vasculare* cerebrale: Bărbaţii care au mâncat cel puţin 150 g de peşte pe săptămână au redus la 50% riscul de accident vascular cerebral faţă de cei care nu au mâncat peşte, probabil datorită subţierîî sângelui şi reducerii numărului de cheaguri, potrivit unui studiu olandez recent.

Contracarează *cancerul* de colon: Un important studiu italian a arătat că dozele zilnice de untură de peşte (comparabil cu acela conţinut în 200 g de macrou) au redus creşterea celulelor anormale cu 62% în cazul a 90% dintre cei vulnerabili la cancerul de colon. Iar cercetătorii au observat scăderea în decursul a doar două săptămâni.

Stopează cancerul de sân: Untura de peşte pare să întârzie răspândirea — sau metastaza — cancerului de sân, spun cercetătorii de la Harvard. Această boală este de cinci ori mai puţin răspândită înJaponia, unde femeile mănâncă mai mult peşte. Un recent studiu belgian referitor la rata deceselor cauzate de cancerul de sân din 30 de ţări a arătat că peştele reduce acest risc. Cele mai ridicate rate ale decesului s-au înregistrat în cazul femeilor care mâncau grăsimi animale. Mai mult decât atât, studiile realizate de dr. David R Rose de la Fundaţia Americană de Sănătate, o importantă organizaţie nonprofit de cercetare în domeniul sănătăţii, au descoperit că" şoarecii cu o dietă foarte bogată în untură de peşte erau predispuşi la tumori care se transformau în metastaze doar în proporţie de 40% faţă de cei care au primit o alimentaţie pe bază de ulei de porumb.

Protejează plămânii fumătorilor. Peştele poate bloca acţiunea unora dintre cei mai groaznici radicali liberi produşi de fumat, încetinind deteriorarea funcţionării plămânilor. Intr-un studiu cuprinzând aproape 9 000 de actuali sau foşti fumători, cei care consumau în medie patru porţii de peşte pe săptămână erau cu 45% mai puţin predispuşi la bronşită sau emfizem decât cei care mâncaseră o jumătate de porţie de peşte sau mai puţin pe săptămână. Teorie: untura de peşte inhibă reacţiile inflamatorii care deteriorează celulele.

CUM ACŢIONEAZĂ PEŞTELE?

Mare parte din beneficiile aduse de peşte este atribuită conţinutului ridicat de acizi graşi omega-3. Printre altele, aceştia descurajează formarea agenţilor asemănători hormonilor denumiţi prosta- glandine, care pot declanşa procesele inflamatorii ce distrug arterele şi articulaţiile, încurajează cancerul şi întreaga proastă funcţionare a celulelor. Omega-3 face acest lucru prin înlocuirea cantităţilor excesive de acizi graşi omega-6 extrem de nocivi, nişte grăsimi care predomină în uleiurile de porumb şi de floarea-soarelui şi care sunt adevărate fabrici gata de oxidare de radicali liberi.

Pe scurt, dacă aveţi prea mult omega-6 şi prea puţin omega-3, aşa cum se întâmplă în cazul majorităţii americanilor, acizii graşi din prima categorie copleşesc şi domină activitatea în celule, provocând distrugeri. Mulţi experţi cred că bolile de

bătrâneţe devin agresive deoarece de obicei mâncăm de zece ori mai multe grăsimi omega-6 decât omega-3. Ceea ce întreprindeţi pentru a reface echilibrul vă ajută să vă conservaţi tinereţea. Studiile pe animale arată că acizi! graşi omega-3 revigorează activitatea enzimelor antioxidante, iar omega-6 o încetinesc.

> *Untura* de *peşte micşore*ază *în bună* măsură dimensiunea tumorilor la animale, numărul acestora şi tendinţa lor de răspândire, ceea ce înseamnă exact opusul acţiunii uleiului de porumb.
>
> Dr. Artemis Simopoulos, preşedintele Centrului de Genetică, Nutrifie şi Sănătate din Washington, D.C.

CUM PUTEM OBŢINE UNTURA DE PEŞTE CU ÎNSUŞIRI ANTIÎMBĂTRÂNIRE

- ♦ Mâncaţi peşte gras. Peştele cu cel mai ridicat conţinut de omega-3 este macroul, anşoa, heringul proaspăt şi conservat, sardina conservată, tonul proaspăt şi codul negru. Peştele cu un conţinut moderat de omega-3 este reprezentat de calcan, rechin, ton alb conservat, biban dungat, barbun, stridii, peşte- sabie, biban, păstrăv şi pompano.
- ♦ Mâncaţi sardine conservate în apă sau zeamă proprie, bogată în omega-3, pe eticheta cărora să fie specificat „din hering norvegian".
- ♦ Mâncaţi peşte fără multe grăsimi adăugate, cum ar fi maioneză, unt sau sosuri cu smântână. Asemenea alimente au tendinţa de a vă copleşi celulele cu grăsimi nocive, ducând la deteriorarea celulelor şî la anularea unora dintre efectele antiîm bătrâni re ale peştelui. Frigerea îndelungată neutralizează şi ea proprietăţile antiîm bătrâni re.
- ♦ Evitaţi în mod special acizii omega-6, cum ar fi cei din uleiul de porumb ori din uleiul de şofran sau floarea-soarelui. Aceştia sunt capabili să neutralizeze efectul peştelui la nivelul celulelor prin revărsarea unei mulţimi de radicali liberi care deteriorează celulele.

Aţi putea lua prea mult? Trebuie să fiţi conştienţi că a mânca prea mult peşte gras poate prelungi timpul de coagulare şi poate scădea imunitatea. Nu luaţi supradoze de peşte gras sau de capsule cu untură de peşte dacă urmaţi un tratament cu anticoagulante ori cu medicamente care subţiază sângele. Consultaţi-vă medicul. Dacă mâncaţi peşte în fiecpre zi, luaţi şi vitamina E (200-400 U! zilnic} pentru a păstra funcţionarea optimă a sistemului imunitar, potrivit unei cercetări a lui Simin Meydanî de la Universitatea Tufts.

Dar *capsulele* cu untură de *peşte?* Dr. Alexander Leaf, profesor emerit de medicină preventivă la Şcoală de Sănătate Publică a Universităţii Harvard, e de părere să mâncaţi peşte, dar mai spune că este în ordine dacă luaţi până la un gram (1.000 mg) de untură de peşte omega-3 sub formă de capsule. De obicei, obţineţi această cantitate din trei capsule. Dacă luaţi capsule cu untură de peşte, luaţi şi vitamina E pentru a păstra funcţionarea normală a sistemului imunitar. Dozele mari de untură de peşte se iau doar sub supraveghere medicală.

UNTURA DE PEŞTE FĂRĂ PEŞTE

De asemenea, puteţi obţine omega-3 din anumite alimente vegetale. Excepţional de bogate în omega-3 sunt uleiul din germeni de grâu, uleiul de canola, nucile şi boabele de soia, iarba-grasă (o vegetală sălbatică vândută în anumite magazine cu alimente naturiste) şi uleiul de in.

Uleiurile omega-3 conţinute de plante, care reprezintă o alternativă mai ales pentru vegetarieni, sunt mai puţin active din punct de vedere biologic decât omega-3 din uleiul de peşte.

ACIZII GRAŞI OMEGA-3 DIN PLANTE

CONŢINUT RIDICAT	GRAME OMEGA-3 **LA** 1 00 GRAME **PRODUS**
Ulei din germeni de grâu	6,9
Unt de arahide	8,7
Ulei de nuci	10,4
Ulei de canola	11,1
Ulei de seminţe de in	53,3
CONŢINUT MEDIU	
Iarbă-grasă -	0,9
Germeni de ovăz	1,4

Jir	1,7
Boabe de soia, miez, coapte	1,5
Boabe de soia, verzi	3,2
Ulei de soia	6,8
Nuci sălbatice	6,8

Sursa: Departamentul *Agriculturii al* *SUA*

UN SCCACT ASIATIC PCNTAU O VIAfft lUNGA

De* ce *aveţi nevoie de soia pentru a opri îmbătrânirea

Dacă nu mâncaţi soia, vă privaţi singuri de un elixir gata pregătit al tinereţii. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteţi face pentru însufleţirea apărării celulelor împotriva bolilor de bătrâneţe este să le alimentaţi cu substanţele care se găsesc în boabele de soia.

Snobul de soia poate părea o fărâmă din natură, o creaţie banală şi neînsemnată. Greşit, în realitate, este o pilulă contra îmbătrânirii, dotată cu antioxidanţi puternici care pot face miracole în celulele dumneavoastră. în interiorul organismului, soia este o forţă măreaţă care vă poate schimba destinul, reducând viteza de îmbătrânire şi, prin urmare, având un cuvânt de spus în legătură cu boala şi moartea.

Asta a descoperit dr. Denham Harman, părintele teoriei radicalilor liberi în îmbătrânire, acum câteva decenii. El a aflat că soia poate influenţa deteriorarea produsă de radicalii liberi, cea care determină ritmul de îmbătrânire. Animalele de laborator hrănite cu proteine din soia aveau mai puţine celule distruse de radicalii liberi decât cele hrănite cu cazeină, o proteină care se găseşte în lapte şi alte produse lactate. Pe scurt, boabele de soia au încetinit îmbătrânirea; laptele sau proteinele animale o accelerează. De asemenea, durata de viaţă a animalelor care au mâncat soia în loc de cazeină a crescut cu 13%!

Asta poate ajuta la înţelegerea faptului că vegetarienii se bucură de o viaţă mai lungă, iar japonezii, cei mai mari

consumatori de soia din lume —- de 30 de ori mai mult decât americanii — trăiesc mai mult decât oricare alt popor.

Recent, oamenii de ştiinţă au identificat sursa uriaşei energii biochimice a boabelor de soia. Acestea sunt nişte centrale energetice care produc antioxidanţi şi alţi agenţi care luptă împotriva bolilor, printre care genisteînă, daidzeină, inhibitori de protează, fitaţi, sapo- nine, fitosteroli, acizi fenolicî şi leciiină. Mulţi sunt antioxidanţi, capabili sâ lupte cu îmbătrânirea şi bolile cronice pe mai multe fronturi. De exemplu, dr. Ann R. Kennedy, de la Şcoala de Medicină a Universităţii din Pennsylvania, a descoperit că un inhibitor de protează din soia — denumit inhibitorul Bowman-Birk — este atât de mobil în lupta contra diferitelor forme de cancer, încât l-a numit „agent universal de prevenire a cancerului". Dr. Stephen Barnes, profesor de farmacologie la Universitatea Birmingham din Alabama, vede în genisteînă conţinută de soia un unic şi incredibil de promiţător inhibitor al cancerului de sân sau de prostată. Dr. Harman mai subliniază şi că aminoacizii din soia sunt mai puţin vulnerabili la oxidare; astfel, spre deosebire de alte alimente, soia nu revarsă valuri de radicali liberi în organism, care să mutileze şi să îmbătrânească celulele.

SUBSTANŢA CARE FACE DIN SOIA UN ALIMENT SPECIAL

Soia conţine, în concentraţii ridicate, un fel de medicament- mi nune, cunoscut sub numele de genisteină. Aceasta este un puternic antioxidant, cu o acţiune biologică extrem de largă împotriva îmbătrânirii şi a cancerului. De exemplu, genisteină interferează cu procesele cancerigene fundamentale practic în toate stadiile: blochează enzimele care activează genele cancerului, contracarând boala într-o fază incipientă. Inhibă angiogeneza, proliferarea unor noi vase de sânge necesare alimentării cancerului aflat în evoluţie. In cazul testelor efectuate în eprubetă, împiedică în mod direct dezvoltarea tuturor tipurilor de celule canceroase — la sân, colon, plămâni, prostată, piele şi sânge (leucemie). Are de asemenea un efect aniihormona! care îi furnizează potenţialul special de oprire a cancerului de sân şi, posibil, de prostată.

Pe alte fronturi ale luptei contra îmbătrânirii, genisteină protejează arterele, deoarece, aşa cum împiedică proliferarea

celulelor canceroase, tot aşa obstrucţionează proliferarea celulelor netede din pereţii arterelor care înlesnesc aglomerarea plăcilor de aterom şi astuparea vaselor de sânge. Genisteînă limitează acţiunea unei enzime, trombina, care determină coagularea sângelui şl, prin urmare, atacurile de cord şt accidentele vasculare cerebrale. De asemenea, micşorează numărul celulelor care se divid la nivelul sânului. Aceasta oferă timp enzimelor de a repara stricăciunile provocate ADN-ului, care nu este transmis definitiv la celulele nou formate conţinând mutaţii care grăbesc îmbătrânirea şi cancerul.

Şi mai uimitor este faptul că o scurtă expunere timpurie la acţiunea genîsteinei echivalează cu un vaccin împotriva cancerului. Investigaţiile făcute de un coleg al dr, Barnes de la Universitatea statului Alabama, Coral Lamartiniere, au descoperit că până şi doze mici de genisteină, administrate imediat după naştere femelelor de şobolan, întârzie instalarea, mărimea şi multiplicarea cancerului la vârsta mijlocie şi la bătrâneţe. în cadrul acestui experiment, unui grup de femele tinere i s-a administrat o substanţă chimică despre care se cunoaşte că provoacă, la un moment dat, de-a lungul vieţii, cancerul de sân. Unora li s-a mai daţ genisteină, iar altora un compus inactiv. Dintre cele cărora lî s-a dat la naştere genisteină, doar 60% s-au îmbolnăvit de cancer de sân la mijlocul vieţii sau la bătrâneţe. 100% dinlre cele care au luat compuşi inactivi au prezentat tumori la un moment dat. Asta poate însemna că .sugarii cărora li se dă astăzi o băutură pe bază de soia sau cei care au băut-o acum 30 de ani au primit deja o doză de vaccin anticancer, fiind parţial imunizaţi împotriva unor viitoare procese maligne, spune dr. Barnes, dar până acum n-au fost făcute studii pe oameni care să verifice acest lucru.

Genisteină este atât de puternică, încât cercetătorii văd în ea un poienţial medicament anticancer. Dar de ce să mai aşteptăm? Puteţi lua acum medicamentul mâncând soia.

O altă componentă a boabei de soia, daidzeina, are doar unele dintre calităţile geisteinei. Ea blochează cancerul la animale şi este de asemenea o izoflavonă cu acţiune antiestrogenică. Aceste două substanţe conţinute de soia reprezintă o ameninţare dublă la adresa îmbătrânirii rapide şi, în mod special, la adresa cancerului.

DATE ALARMANTE

♦ în SUA se cultivă jumătate din cantitatea de soia existentă în lume şi se exportă o treime din ea, în principal în Japonia. Ceea ce se păstrează merge aproape în întregime în hrana animalelor de companie şi a celor din agricultură.♦ Japonezii, care deţin recordul mondial de longevitate, mănâncă zilnic aproximativ 30 g de soia. Americanii mănâncă prea puţin pentru a putea fi măsurat. Americanii au de patru ori mai multe cazuri de cancer de sân fatal şi de cinci ori mai multe cazuri de cancer de prostată decât japonezii.

CUM POATE LUPTA SOIA ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Previne cancerul de sân: S-ar putea ca femeile să fie mai vulnerabile la cancerul de sân nu din cauza grăsimilor pe care le mănâncă, ci din cauza boabelor de soia pe care nu le mănâncă, spune dr. Barnes. Studiile sale arată că, în cazul animalelor cărora li s-a dat soia sau genisteină, riscul de cancer a scăzut cu 40 până la 65%, Japonezele, care mănâncă în mod regulat soia, ating doar a patra parte din îmbolnăvirile de cancer de sân ale americancelor. Un studiu recent a descoperit că femeile din Singapore aflate în premeno- pauză care au mâncat cea mai mare cantitate de proteine din soia au înregistrat jumătate din cazurile de cancer de sân ale celor care au mâncat o cantitate medie de soia.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Dr. *Andr*ew *Weil,*
Colegiu! de Medicină al Universităţii din Arizona

Dr. Weil este unul dintre cei mai respectaţi practicieni de medicină „alternativă", preferând substanţele naturale şi antioxidantii în prevenirea şi tratamentul bolilor şi îmbâ- trânirii.

lată ce ia zilnic dr. Weit şi recomandă şi altora ca „formula zilnică bună şi sigură";

♦ **Beta caroten — 25 000 UI (15 mg).**

- **Vitamina E (naturală) — 400 UI sub vârsta de 40 de ah| său S00 UI peste această vârstă.**
- **Seleniu —• 200 micrograme.**
- **Vitamina C — 1 000-2 000 mg, de două ori pe zi.**

Substanţele chimice din soia par să combatâ cancerul de sân în cel puţin douâ moduri: au un efect anticancerigen direct asupra celulelor şi, de asemenea, interacţioneazâ cu estrogenul la fel ca un medicament împotriva cancerului — tamoxifenul, împiedicând capacitatea estrogenului de a stimula modificările maligne din ţesutul sânului. Astfel, soia poate ajuta la stoparea apariţiei şi răspândirii cancerului de sân atât în perioada de premenopauză, cât şi în cea de postmenopauză.

Contracarează cancerul de prostată: Soia mai poate explica misterul potrivit căruia japonezii se îmbolnăvesc totuşi de cancer de prostată, însă nu au rata de mortalitate a bărbaţilor din Occident. Intr-adevăr, japonezii sunt predispuşi la un cancer latent de prostată, ca şi occidentalii. Dar în cazul lor, cancerul nu evoluază suficient de repede pentru a deveni mortal. Aceasta se datorează consumului de soia, insistă cercetătorul finlandez Herman Adlercreutz. Intr-un studiu, el a descoperit de 110 ori maî multe substanţe chimice provenite din soia în sângele japonezilor decât în acela al finlandezilor. Este bine cunoscut, spune el, că produsele din sota contracarează în mod spectaculos cancerul de prostată în cazul animalelor de laborator. Mai mult decât atât, genisteina conţinută de soia poate împiedica răspândirea celulelor canceroase la nivelul prostatei în cazul testelor făcute în eprubetă. Dr. Adlercreutz emite teoria potrivit căreia substanţele chimice din soia exercită un efect antihormonai care împiedică creşterea celulelor canceroase, astfel încât să nu poată forma tumori mortale.

Riscul de cancer se *dublează dacă* nu *mâncaţi soia* în mod regulat.

Dr. Mark Messtno, coautor ai
lucrării Tfie Simple Soybean and
Your Health [Simpla boabă de
soia şi sănătatea)

Protejează arterele: Boabele de soia reprezintă un antidot

pentru arterele îmbătrânite. Proteina din soia descurajează efectiv şi contra- cararează bolile arteriale. Un studiu extins întreprins de cercetătorii de la Universitatea din Milano a descoperit că mâncând proteina din soia în loc de proteinele din carne şi din produsele lactate, scade colesterolul din sânge cu 21% în trei săptămâni. Soia a funcţionat chiar şi în cazul celor cu o alimentaţie cu un conţinut ridicat de colesterol. Mai mult decât atât, soia a crescut colesterolul benefic HDL cu 15% şi a micşorat valoarea trigliceridelor. Medicii au înregistrat o îmbunătăţire a fluxului sangvin către inimă, ceea ce sugerează o întinerire a arterelor.

Laptele din soia, ca şi vitamina E, împiedică oxidarea colesterolului nociv LDL, prevenind astfel deteriorarea arterelor, potrivit unor noi cercetări japoneze.

Reglează nivelul *zahărului din sânge:* Puteţi conta pe soia în ceea ce priveşte combaterea insulinei înşelătoare din sânge şi menţinerea unui nivel constant al zahărului, încetinind astfel procesul de instalare a diabetului şi a bolilor de inimă. Soia conţine în special doi aminoa- cizi, glicina şi arginina, care reduc nivelul insulinei. In studiile dr. David Jenkins de la Universitatea din Toronto, soia s-a situat pe locul doi, după arahide, în promovarea unui nivel constant al zahărului din sânge, scăzând astfel nivelul insulinei. Prea multă insulină în sânge distruge celulele şi provoacă îmbătrânirea. (Vezi pagina 244.)

Ajută la *formarea unor* oase mai puternice; Consumul ridicat de proteină din soia, sub formă de lapte de soia, boabe şi tofu, aşa cum fac asiaticele, ajută la formarea unor oase puternice, potrivit dr. Mark Messina, care a lucrat la Institutul Naţional al Cancerului, iar acum este consultant ştiinţific în domeniul alimentaţiei. în primul rând, proteinele animale mâncate elimină mult mai mult calciu din organism prin urină decât proteinele din soia. într-un studiu, s-a descoperit că femeile care mâncau carne pierdeau cu 50 mg de calciu pe zi mai mult decât atunci când au mâncat aceeaşi cantitate de proteină din laptele de soia. „O diferenţă zilnică de 50 mg de calciu în 20 de ani poate avea un profund efect păgubitor asupra masei osoase", spune dr. Messina, Studiile întreprinse pe animale au descoperit că substanţele chimice din soia au un efect benefic direct asupra

sănătăţii oaselor.

Dar *hrana?* Pentru a beneficia de efectele antiîmbătrânire ale boabelor de soia, trebuie să mâncaţi proteina conţinută în acestea, pe care o găsiţi în laptele de soia, boabele integrale, tofu, miso, tempeh şi extractul de proteină din soia. Sosul de soia şi uleiul din boabe de soia conţin foarte puţine componente antiîmbătrânire. Urme de genis- teinâ au fost găsite şi în alte leguminoase, însă în soia se întâlnesc cele mai ridicate concentraţii. întâmplător, nu toate boabele de soia sunt albe. Recent, genisteina a fost detectată şi în boabele negre de soia.

SUPA JAPONEZĂ ANTIÎMBĂTRÂNIRE

Japonezii care mănâncă un bol de supă mîso pe zî reduc riscul de cancer la stomac cu o treime, au arătat cercetările. Motivul probabil: mîso, un produs dîn boabe de soia fermentate, este un antioxidant, potrivit experimentelor făcute la Şcoala Medicală a Universităţii Okoyama. Miso a neutralizat radicalii liberi şi a ajutat la protejarea grăsimilor din organism în faţa oxidăriî, grăsimi care ar astupa arterele. Puterea antioxidantă pe care o are miso provine din substanţele chimice obişnuite, dar şi din substanţele create de fermentarea boabelor de soia.

Cât? Americanii mănâncă atât de puţină soia, încât orice cantitate adăugată în alimentaţie ar ajuta fără îndoială la stoparea bolilor de bătrâneţe. Un asiatic obişnuit mănâncă între 50 şi 75 mg de genisteină pe zi — conţinutul unei porţii de 100 g de tofu tare sau moale. Dr. Messina ne sfătuieşte să bem o ceaşcă de lapte de soia sau să mâncăm 85-100 g de tofu pe zi.

Testele făcute la Universitatea din Texas relevă că genisteina şi daîdzeina rămân în organism între 24 şi 36 de ore. Astfel, pentru a menţine o alimentare constantă a celulelor, trebuie să mâncaţi alimente din soia în fiecare zi.

O STRATEGIE ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII: CUM SĂ VĂ HRĂNIŢI CELULELE CU MAI MULTĂ SOIA

♦ In reţetele care presupun coacere, folosiţi o treime de

ceaşcă de făină de soia şî două treimi de făină de grâu.

- Puneţi lapte de soia degresat peste cereale, ne sfătuieşte cercetătorul în domeniul cancerului John Weisburger, care procedează în acest fel.

♦

- Folosiţi lapte de soia în loc de lapte de vacă în reţetele de fursecuri, prăjituri şi budinci.
- Folosiţi proteine de soia sub forma de praf pentru a prepara diferite băuturi, lata una dintre preferinţele dr. Barnes: o treime de ceaşcă de amestec pina colada congelat, o jumătate de ceaşcă de apă şi 200 g de proteină de soia pulbere. Se amestecă până se dizolvă pulberea.
- Mâncaţi boabe de soia coapte ca o gustare. Se găsesc în majoritatea băcăniilor,
- Preparaţi cocteiluri de fructe cu tofu sau lapte de soia în loc de lapte de vacă.
- Adăugaţi bucăţi de tofu sau tempeh (o prăjitură din boabe de soia fermentate) la legumele călite.
- Mâncaţi imitaţii de produse dîn carne — „bot dogs" şi „ham- burgeri'' făcuţi dîn sola; ambele arată şi au un gust extrem de asemănător cu cele din carne.
- Gătiţi boabele verzi de soia ca pe legume.
- Folosiţi boabe uscate de soia ca pe orice alt fel de leguminoase uscate, cum ar fi fasolea albă. Puneţi-leîn ghiveciuri, stufaturi şi supe.
- Folosiţi proteine vegetale pentru a înlocui parţial sau complet carnea de vită, porc sau viţel. Proteine vegetale din soia texturată se găsesc sub formă de granule sau bucăţi care, rehidratate, seamănă cu carnea de vită fiartă.

CUM PUTEM PROCURA AGENŢII ANTIÎM8ĂTRÂNIRE DIN SOIA

MILIGRAME DE IZOFLAVONE (GENISTINÂ ŞI DAIDZEINĂ)	40
Tofu: *Vi* cană	40
Tempeh: *Vi* cană	40
Mîso: *Vi* cană	40
Proteină vegetală, gătită: *Vi* cană	35
Făină de soia: *Vi* cană	50
Boabe de soia, gătite: *Vi* cană	35
Granule de sola: 30 g	40

Sursa; Dr. Mărie Messina.V'irginia Messina, dr. Kennefb D. R. Setchell, The Simple Soybean and Your Health, Avery Press, *1994*

O BAUTIIRA STRAVCCHC PCHTRU LONGCVITRTC

De ce *este* nevoie *sâ beţi ceai pentru a opri îmbătrânirea*

Beţt ceai verde sau negru obţinut din frunzele plantei *Camellia sinesis* pentru a beneficia de un secret din timpuri imemoriale. Acest tip de ceai e cunoscut în culturile asiatice de 4000 de ani ca o extraordinară băutură cu efect antiîmbătrânire. Astăzi, ştiinţa confirmă acest lucru.

Il#acă vreţi într-adevăr sâ beţi dintr-un izvor al tinereţii, beţi ceai verde sau negru. Este o băutură extraordinară — în principal pentru că se face din frunzele unei plante perene, Came///a sinesis, binecuvântată cu un amestec de antioxîdanţi unici, care trec în apa fierbinte atunci când preparaţi ceaiul. Ceaiul negru, ceaiul verde, ceaiul chinezesc, cel „adevărat" — nu ceaiurile de plante medicinale — pot mări şansele de a atinge vârste înaintate într-o formă fizică bună, potrivit unor noi cercetări. Antioxidanţii din aceste tipuri de ceai promit amânarea îmbătrânirii, prelungirea duratei de viaţă şi ţinerea la distanţă a multor boli cronice, inclusiv cancerul şi bolile de inimă. Deşi ceaiul verde asiatic conţine mai multe tipuri particulare de antioxîdanţi, ceaiul negru, răspândit în ţările occidentale, pare să fie la fel de eficient în respingerea atacurilor radicalilor liberi asupra celulelor, împiedicând îmbătrânirea.

Tot ceea ce luptă împotriva radicalilor liberi nu numai că întârzie îmbătrânirea, dar măreşte şansele de a trăi mai mult, iar ceaiul pare să fie un astfel de agent al longevităţii. Două studii recente, unul în Norvegia, celălalt în Olanda, au descoperit că ceaiul reprezintă o asigurare împotriva bolilor şi a morţii. Studiul guvernului norvegian asupra a 20 000 de persoane a găsit o rată a deceselor mai mică printre cei care beau cel puţin o ceaşcă de ceai pe zi. In mod similar, o altă analiză guvernamentală pe

scară largă a dietei olandezilor în vârstă a descoperit că aceia care beau două ceşti de ceai negru pe zi erau mai puţin predispuşi sâ moară din orice cauză, dar mai ales de boli de inimă. Cercetătorii au pus rezultatele pe seama antioxidanţilor din dietă, numiţi flavonoide, citând ca sursă principală ceaiul.

Remarcabilul cercetător în domeniul cancerului dr. John Weisburger de la Fundaţia Americană de Sănătate bea cam cinci ceşti de ceai pe zi. El spune că îi furnizează tot atâţia antioxidanţi cât două fructe sau legume.

SECRETELE CEAIULUI

Ceaiul este o „supă chimică" formată din numeroşi polifenoli antioxidant!, cum ar fi catehinele şi quercîtina, care se găsesc într-o concentrafie mare şi în struguri, afine, ceapă şi vinul roşu. Cercetătorii italieni au dovedit că ceaiul măreşte activitatea antioxidantă din sânge cu 50%. Intr-un nou studiu, Mauro Serafini, de la Institutul NaHonal de Nutriţie din Roma, a cerut mai multor subiecţi să bea mai mult de o ceaşcă de ceai tare din trei linguriţe de frunze de ceai verde sau negru fierte timp de două minute. Analizele au dovedit că activitatea antioxidantă din sângele acestora a crescut cu 41-48% în decurs de 30 de minute după ce au băut ceaiul verde şi în 50 de minute după cel negru. După 80 de minute, activitatea antioxidantă, în ambele cazuri, a revenit la normal.

Un alt efect puternic al ceaiului este revigorarea sistemului de deto- xifiere a tuturor enzimeior de la nivelul ficatului, prin care organismul se debarasează de radicali liberi şi alte chimicale ce deteriorează celulele. Ceaiul negru şi cel verde acţionează la fel de eficient, potrivit testelor dr. John Weisburger de la Fundaţia Americană penţru Sănătate. Ceaiul mai neutralizează şi nitrozaminele, derivate din carnea conservată, precum şi aminele heterocidîce (HCAs) care se formează în timpul preparării cărnii. Prin urmare, bând ceai în timpul consumării cărnii putem îndepărta o parte din pericol.

CUM POATE LUPTA CEAIUL ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

Previne decesul provocat de o boala cardiovasculară: Dovada de netăgăduit a puterilor pe care le are ceaiul în contracararea bolilor de inimă fatale provine dintr-un studiu asupra a 805 bărbaţi, între 65 şi 84 de ani, întreprins în Olanda. Cei care au luai mai multe flavonoide antioxidante, în special bând două sau mai multe ceşti de ceai negru pe zi, au redus la jumătate rata deceselor din cauze cardiace fată de cei care au băut mai puţin ceai. Alte studii arată că ceaiul scade colesterolul (9 unităţi Sa norvegienii care au băut cinci sau mai multe ceşti de ceai pe zi) şi împiedică formarea plăcilor de aterom în artere. Băutorii de ceai au prezentat la autopsie artere mai tinere şi mai puţin deteriorate. Din 6 000 de japoneze, cele care au băut cel puţin cinci ceşti de ceai verde pe zi au diminuat Sa jumătate riscul de accident vascular cerebral faţă de cele care au băut mai puţin ceai. Mai mult decât atât, ceaiul negru pare să ajute la dizolvarea şi prevenirea formării cheagurilor în sânge şi poate fi la fel de eficient ca vitamina E în prevenirea oxidării colesterolului nociv LDL, care duce la îngustarea arterelor şi coagularea sângelui, potrivit lui Robert Nicolosi, profesor de ştiinţe clinice şi cercetător al ceaiului de la Universitatea din Massachusetts.

Contracarează cancerul: Animalele care au băut ceai verde sau negru nu se îmbolnăvesc prea des de cancer. Şi în cazul oamenilor e la fel. Un studiu al Institutului Naţional ai Cancerului din Shanghai a descoperit că bărbaţii care au băut cel puţin o ceaşcă de ceai verde pe zi au redus riscul de cancer de esofag cu 20%, iar femeile cu 50%! Nefumăiorii şi persoanele care nu consumă alcool au parte de mai multă protecţie — până ia 60%. Insă nu e bine să beţi ceaiul foarte fierbinte. Creşte riscul de cancer esofagian de cinci ori. Ceaiul fierbinte opăreşte tubul esofagian, provocând răni care în cele din urmă devin canceroase. Persoanele în vârstă care beau ceai de multă vreme (mai mult de două ceşti zilnic) au redus riscul de cancer pancreatic cu 63%, comparativ cu cele care au băut mai puţin de o ceaşcă pe zi, potrivit unei cercetări efectuate la Şcoala de Medicină a Universităţii de Sud a statului California.

în orice caz, ceaiul pare să stopeze răspândirea cancerului. Cercetătorii de la Rutgers au demonstrat că substanţele chimice

din ceai împiedică celulele tumorale ale ficatului şi leucemia să producă ADN-ul necesar pentru reproducerea lor. Astfel, celulele canceroase nu pot prolifera şi răspândi tumoarea. Ceaiul acţionează în cel puţin

cinci moduri pentru o bloca formarea şi creşterea tumorilor maligne, spun investigatorii de la Rutgers.

Conservă sănătatea gingiei: Constituenţii ceaiului verde şi negru combat activitatea bacteriană care distruge ţesutul gingiei, boală numită paradontoză, determinând pierderea dinţilor, potrivit cercetătorilor de la Colegiul Stomatologic din Tokyo. Ceaiul a avut mai multă putere în oprirea acestui proces decât tetraciclină, un antibiotic frecvent. Ceaiul negru, verde sau chinezesc previne cariile, atacând Streptococcus mutans, principala bacterie responsabilă de stricarea dinţilor.

Bef! ceai la masâ. Ajută la neutralizarea componentelor din mâncare care provoacă îmbolnăviri de cancer, ne sfătuieşte cercetătorul Hans Stich de la Universitatea Brifish Columbia. „în Japonia şi China, ceaiul verde băut la masâ este considerat principala cauză a ratei scăzute a îmbolnăvirilor de cancer în aceste ţâri", spune

CÂND VINUL ROŞU
NU E LA FEL DE EFICIENT PRECUM CEAIUL

Un fapt surprinzător: ceaiul vă poate furniza aproape aceleaşi efecte antioxidante ca şi vinul roşu. Anumite sortimente de ceai sunt chiar mai bogate în catehîne, substanţele considerate a fi cele mai puternice arme antioxidante ale vinului roşu. De exemplu, un pahar de vin roşu conţine 300 mg de caiehine; o ceaşcă de ceai verde conţine 375 mg, iar una de ceai negru 210 mg de catehine, potrivit analizelor dr. Andrew Waterhouse de la Universitatea Davis din California. Deci, ceaiul poate avea acelaşi efect antiîmbătrânire pe care îl are vinul roşu, ba chiar unul mai sigur, deoarece nu conţine alcool.

Sucul de struguri negri este un alt substitut nealcoolic pentru vinul roşu. Insă ar trebui să beţi de trei ori mai mult suc de struguri decât vin pentru a obţine acelaşi efect antioxidant şi anticoagulant.

el.

Ce tip? Până recent, majoritatea cercetărilor considera ceaiul verde, popular în Asia, mai puternic decât ceaiul negru obişnuit,

băut de cei mai mulfî occidentali. Este adevărat, ceaiul verde conţine o cantitate mai mare dintr-un tip de antioxidant, numiţi catehine, decât cel negru. Cu toate acestea, cercetări recente arată că activitatea antioxidantă a ceaiului negru este echivalentă cu aceea a ceaiului verde. Astfel, ceaiul negru şi verde, ca şi cel chinezesc — cele trei varietăţi de ceai veritabil — sunt eficiente în contracararea atacurilor radicalilor liberi asupra celulelor, împiedicând îmbătrânirea. Ceaiul negru se obţine din frunze de ceai verde uscate şi supuse unor temperaturi înalte, care îî schimbă culoarea şi gustul. Ceaiul chinezesc este parţial uscat şi supus acţiunii căldurii. Ceaiul instani conţine şi el ingrediente active, iar ceaiul cu gheaţă are aceleaşi puteri anti-îmbătrânire ca şi ceaiul fierbinte sau cald. Plicurile de ceai au un efect antioxidant la fel de mare ca şi ceaiul vărsat, presupunând că le lăsaţi în apa fierbinte un număr egal de minute.

/n cât timp se prepară *?* Pentru a beneficia la maxim de activitatea antioxidantă a ceaiului, trebuie să-l lăsaţi în apă fiartă trei minute, folosind un plic sau o linguriţă de ceai la o ceaşcă. In treacăt fie spus, aproape toată cafeina din ceai este eliberată în primul minut.

CC ANUMC VĂ FURĂ TINCRCŢCR

In dansul elegant al vieţii şi al morţii, la care participă radicalii liberi şi antioxidanfii, este la fel de important să nu permiteţi radicalilor liberi să vă distrugă celulele ca şi alimentarea cu o mulţime de anţioxidanţi. Unele alimente şi băuturi pe care le consumaţi vă pun în pericol eforturile de păstrare a tinereţii, lată ceea ce trebuie să ştiţi despre anumite alimente şi băuturi care vă pot oferi tinereţea sau vă pot lipsi de ea.

AT€NţI€ LA GRRS1MCA CÂRC VA âMBĂTRÂNCŞTC

De ce *trebuie să evitaţi anumite grăsimi pentru a opri îmbătrânirea*

Una dintre cele mai bune metode din lume de a opri îmbătrânirea rapidă este aceea de a nu mai mânca grăsimi — nu orice fel de grăsime, ci grăsimea nocivă!

Pentru a fi limpede de la început, grăsimile vă îngraşă şi vă distrug arterele. însă grăsimea mai comite şi o altă crimă, mai puţin cunoscută, împotriva umanităţii: vă îmbătrâneşte.

Este absolut adevărat. Dacă vreţi să îmbătrâniţi repede, mâncaţi acel tip de

grăsime care se transformă într-o fabrică de radicali liberi în organism, făcând celulele disfuncţionale, canceroase, distructive şi sinucigaşe. Grăsimile nocive dau naştere unor reacţii în lanţ feroce, în care radicalii liberi spintecă celulele, mutilându-le şi deposedându-le de viaţă. Grăsimile pe care le lăsaţi în corpul dumneavoastră reprezintă cheia vitezei de îmbătrânire şi a bolilor care vă vor asalta.

Imprimaţi-vă în minte, pentru totdeauna, următoarele: puteţi accelera sau puteţi încetini îmbătrânirea prin tipul de grăsime pe care îl mâncaţi.

Iată de ce:

Oxigenului îi place grăsimea. El se dizolvă de opt ori mai repede în grăsime decât în apă. Oxigenul este mai atras de anumite tipuri de grăsime decât de altele. Grăsimea se oxidează atunci când este expusă acţiunii oxigenului. Dacă lăsaţi un pahar cu ulei vegetal în aer liber, cum ar fi uleiul de porumb, acesta este repede pătruns de oxigen. „Este incredibil cât de repede se întâmplă — în două-trei secunde", spune cercetătorul în domeniul radicalilor liberi dr. Harry Demopoulos, fost profesor la Universitatea din New York şi în prezent preşedinte al Corporaţiei de Produse Farmaceutice Antioxidante din Elmsford, New York.

.

Pe măsură ce grăsimea absoarbe oxigen, devine treptat râncedă sau „peroxidată" şi mult mai periculoasă. Este plină de molecule de „hidroperoxid lipidic" — unul dintre cei mai oribili radicali liberi de pe pământ. Nu cred că vreţi să-i introduceţi în organismul dumneavoastră mâncând grăsime râncedă. Sunt o bombă cu ceas, care explodează în celule. Odată ingerată, molecula de hidroperoxid lipidic, încurajată de căldura corpului, diverse enzime, precum şi de fier şi cupru, se sparge, eliberând doi monştri chimici, între care teribilul radical hidroxil, care accelerează distrugerea celulei. Caracteristica lor: reacţii în lanţ care pârjolesc celulă după celulă, ca un amalgam arzător, transformându-le într-un deşeu care funcţionează prost, uneori distrugând zeci de celule odată, înainte de a se stinge, lată din ce e alcătuit materialul purtător de bătrâneţe şi de boli.

Imaginati-vă acest prăpăd zilnic ai radicalilor liberi în membrana fragilă a celulelor cerebrale.

DATE LEGATE DE GRĂSIMI

♦ Crima majoră a grăsimilor împotriva umanităţii nu este boala de inimă sau obezitatea, ci întreaga accelerare a îmbătrânirii.
♦ Anumite grăsimi vă fură tinereţea mai repede decât altele.
♦ Cele mai nocive grăsimi sunt cele polinesaturate şi colesterolul.
♦ Grăsimile longevităţii sunt cele mononesaturate, cum ar fi uleiul de măsline.

BUNUL, RĂUL ŞI URÂTUL

O modalitate garantată de a împiedica îmbătrânirea este aceea de a înceta să mai punefi în gură grăsimi râncede. Din nefericire, grăsimea râncedă este o materie primă invizibilă în alimentele prelucrate. Numeroase alimente preambalate de pe rafturile supermarke- turîior conţin grăsimi care tind să devină râncede— bîscuîji, fursecuri, prăjituri, chips, produse de patiserie, gogoşi, brîoşe, prăjituri cu glazură, fulgi de cereale,

amestecuri de sosuri, mâncăruri semspre- parate, unt de arabide, uleiuri vegetale pentru gătit, sos pentru salată, maioneză, bîaturi de pizza şi de plăcintă, budinci şt praf de ouă. Chiar şi grăsimea din alimentele congelate, cum ar fi puii fripţi, poate oxida. Colesterolul din came, ouă şi alte alimente de origineanimală oxidează rapid. Mai mult decât atât, în timpul digestiei, grăsimea poli nesaturată continuă să fie oxidată în organism, pe măsură ce trece prin tractul intestinal. ^

Nu toate grăsimile vă privează de tinereţe în mod egal, în primul rând, capacitatea unei grăsimi de a vă îmbătrâni înainte de vreme depinde de afinitatea ei chimică cu oxigenul, de cât de repede se oxidează. Cele care se oxidează mai încet, care sunt mai blânde cu celulele, sunt grăsimile mononesaturate, cum ar fi uleiul de măsline. Colesterolul este nociv pentru că se oxidează rapid. Grăsimile cu adevărat nocive sunt cele polinesaturate, cum ar fi uleiul de porumb, care absorb nebuneşte oxigenul, devin repede râncede sau oxidate şi revarsă o mulţime de radicali liberi.

Rezultatul — un potop de consecinţe alarmante, cum ar fi deteriorarea ADN-uluî din celule şi înmulţirea reacţiilor inflamatorii. Studiile arată că grăsimile polinesaturate dezvoltă boli autoimune, favorizează cancerul, distrug arterele şi au un efect advers asupra sistemului imunitar. Cu alte cuvinte, creează toate premisele unei îmbătrâniri premature.

Cu cât organismul este mai repede asaltat de grăsimi polinesa- turate oxidante şi gata peroxidate, cu atât acesta este mai predispus să devină rânced şi vechi. Cu siguranţă că natura nu a prevăzut niciodată un asemenea consum şi procesarea de uleiuri precum cele care ne invadează acum celulele. Totuşi, regula e fermă: nu eşti tratat mai bine decât o bucată de carne care zace în aer liber la soare. Grăsimea devine oxidată, iar sănătatea ta se ruinează.

în 1954, pionierul în domeniul cercetării radicalilor liberi, dr. Denham Harman, a avertizat asupra faptului că asemenea grăsimi ar putea accelera îmbătrânirea şi boala, şi nicidecum întârzierea lor.

Care este cea mai periculoasă grăsime pe care aţi putea-o mânca?

„Uleiul de porumb şi uleiul de şofran", spune dr. Harman. Cel mai sigur? „Uleiul de măsline."

UNDE SE GĂSESC GRĂSIMILE CARE NE FURĂ TINEREŢEA

Pentru a râmâne tineri, trebuie sâ restricţionăm grăsimile polinesaiurate omega-6, cum ar fi margarina, grăsimile pentru frăgezirea aluatului şi sosurile pentru salate preparate în special din ulei de porumb, şofran şi seminţe de floarea-soarelui.

lată cele mai obişnuite uleiuri comestibile, de la cel mai nociv la cel ma! bun, după procentul de acizi graşi poli nesaturaţi omega-6 conţinuţi: şofran (77%); floarea-soarelui (69%); porumb (61%); soia (54%); nuci (51 %); seminţe de susan (41 %); arahide (33%); canola (22%); seminţe de in (16%); măsline, extra virgin (8%); nuci macadam ia (3%). Observaţie: anumite uleiuri de şofran şi floarea-soarelui au fost modificate pentru a îe face mono nesaturate în ioc de poli- nesaturate. Uîtaţt-vă pe etichetă.

Un motiv bun pentru alegerea biscuiţilor, fursecurilor, produselor de patiserie sau a celor de panificaţie fără grăsimi — de fapt, toate alimentele prelucrate fără grăsimi — este acela de a evita grăsimile polinesaturate potenţial râncede.

TERORIŞTII ÎMBĂTRÂNIRII

Pe cât de periculoase sunt grăsimile omega-6, lucrurile devin şi mai grave dacă sunt transformate din formă lichidă în formă solidă sau semisolidă — hidrogenate sau parţial hidrogenate — pentru obţinerea margarinei sau a grăsimilor folosite la frăgezirea aluatului. în timpul solidifîcării, dobândesc o însuşire negativă suplimentară, o formă nouă şi ciudată, necunoscută în natură, aceea de acizi graşi trans, incompatibili cu organismul dumneavoastră. în esenţă, organismul este forţat să creeze fluxuri suplimentare de radicali liberi în efortul de a metaboliza sau digera aceste grăsimi anormale.

Modul în care acizii graşi trans ciopârţesc membranele celulelor nu este un tablou prea plăcut la vedere. Aceste molecule lipite strâns de membranele celulelor le fac rigide, inflexibile şi profund disfuncţionale. Astfel de celule deformate nu mai pot circula cu uşurinţă, sub formă de echipe de supraveghere, pentru a declanşa apărarea imunitarâ împotriva infecţiilor sau pentru a distruge tumorile. Sunt atât de rigide, încât nu-şi mai pot îndeplini misiunea de a încolţi bacteriile, viruşii şi celulele canceroase pentru a le distruge. „E ca şi cum ar avea maxilarele înţepenite. Nu pot deschide gura pentru a le înghiţi", spune dr. Demopoulos. Şi nici nu mai pot aluneca uşor prin arterele îngustate pentru a menţine fluxul de sânge către inimă şi creier.

Iată câteva dintre crimele dovedite ale acizilor graşi trans: tulbură ritmul cardiac, astupă arterele favorizând „în g roşa rea" sângelui; scad nivelul colesterolului benefic HDL; măresc nivelul colesterolului nociv LDL şi al lipoproteinei LP(a), un alt factor periculos din sânge; slăbesc sistemul imunilor; produc o spermă anormală şi scad nivelul testosteronului la animale; favorizează cancerul, mai ales cel de sân şi de prostată. Dr. Walter Willett de la Harvard suspectează că aceste grăsimi, mai mult decât grăsimile animale saturate, reprezintă o cauză principală a creşterii într-o proporţie nemaiîntâlnită a frecvenţei bolilor de inimă. El observă că, în cazul americanilor, consumul de acizi graşi trans provenind din grăsimi vegetale hidrogenate a crescut de la zero în 1900 la 5,5% din consumul total de grăsimi în anii '60. Oare să fie o simplă coincidenţă că acest festin fără precedent cu acizi graşi trans a mers în paralel cu creşterea cazurilor de boli coronariene? Dr. Willett crede că nu.

în general, studiile arată că alimentele prelucrate bogate în grăsimi, cum ar fi prăjiturile, fursecurile, fulgii de porumb, gogoşile şi cartofii chips, conţin cele mai ridicate niveluri de acizi graşi trans.

MARGARINA: O AMENINŢARE APOCALIPTICĂ

Este aproape incredibil că sursa numărul unu de grăsime a americanilor este de departe margarina. Poate că aşa se explică de ce suntem pe locul 17 în ceea ce priveşte durata medie de viaţă. în Statele Unite, margarina este principalul purtător de acizi graşi trans care afectează celulele într-un mod atât de grotesc, încât nu mai pot funcţiona normal.

Un studiu realizat la Harvard de dr. Willett a descoperit că femeile care au mâncat patru sau mai multe linguriţe de margarina zilnic au prezentat un risc de îmbolnăviri de inimă cu 66% mai mare decât al celor care au mâncat mai puţin de o linguriţă pe lună. Un studiu întreprins în Grecia a arătat că gătitul cu margarină a crescut riscul de boli de inimă cu aproape 90%. Cercetările dr. Willett mai sugerează că femeile care mănâncă mulţi acizi graşi trans sunt mai vulnerabile la cancerul de sân, iar bărbaţii la cel de prostată. Şi, desigur, tot ceea ce vă împovărează organismul cu radicali liberi este responsabil de o listă mult mai lungă de păcate, inclusiv îmbătrânirea prematură.

CUM SĂ OPRIM ÎMBĂTRÂNIREA

Acizii graşi trans, *şi* mai a/es *margarina, ucid* între 30 000 şi 1 50 000 *de* americani în fiecare *an prin intermediul bolilor de inima.*

Dr. Waiter Willett, Şcoala de Sănătate Publică Harvard

GRĂSIMI CARE VĂ ÎMBĂTRÂNESC

- ♦ Grăsimi puternic poli nesaturate, cum ar fi uleiurile de porumb, şofran, seminţe de floarea-soarelui, arahide.
- + Margarina şi grăsimile pentru frăgezi rea aluatului (acizi graşi trans).
- ♦ Colesterolul.
- ♦ Grăsimea animală din came, inclusiv cea de pasăre, şi produse lactate.

GRĂSIMI CARE VĂ MENŢIN TINERI

- ♦ Uleiul de măsline.
- ♦ Uleiul de canola.
- ♦ Uleiul de nuci macadamia.
- ♦ Uleiul din seminţe de in.

Ori de câte ori vedeţi aceste cuvinte pe eticheta unui aliment — uleiuri vegetale „hidrogenate" sau „parţial hidrogenate", mai ales ca prim ingredient, e cazul sâ vă alarmaţi. Este un alt termen pentru acizii graşi trans. Margarina solidă la pachet, cea mai hidrogenată, e şi cea mai nocivă;

margarina mai moale sau cea lichidă au un conţinut mai mic de trans acizi graşi, dar reprezintă totuşi o sursă concentrată de grăsimi polinesaturate omega-6. Este întotdeauna mai sigur să consumaţi uleiuri vegetale de orice tip în formă naturală — nu solidificată.

COLESTEROLUL: UN AGENT AL ÎMBĂTRÂNIRII PREMATURE

Alimentele bogate în colesterol vă fură la rândul lor tinereţea. Poate că, totuşi, a mânca astfel de alimente nu sună la fel de înspăimântător, de vreme ce ameninţarea lor se limitează la creşterea

colesterolului din sânge — şi, de obicei, nu prea mult. Dar dacă aflaţi că ouăle, carnea şi brânza bogate în colesterol favorizează şi ele îmbătrânirea? Un studiu epidemiologie pe scară largă realizat de dr. Richard ShekeSle, profesor de epidemiologie la Centrul de Ştiinţe ale Sănătăţii al Universităţii statului Texas din Houston, a descoperit că persoanele care mănâncă mult colesterol (700 mg sau mat mult zilnic) îşi scurtează viaţa în medie cu trei ani. El a mai descoperit că aceste persoane erau mai predispuse la cancerul de plămâni.

Aceste efecte sunt cauzate probabil de asalturile radicalilor liberi. Colesterolul din alimente reacţionează rapid cu oxigenul pentru a forma produsele colesterolului oxidat sau PCO, numite de asemenea „colesterol ruginit". Aceşti radicali liberi sunt extrem de puternici. Pot deteriora în mod ireparabil ADN-ul celulelor. In cadrul unui experiment, oamenii de ştiinţă au scăldaţ aorta iepurilor cu aceste PCO şi apoi s-au uitat la microscopul electronic pentru a observa deteriorarea produsă. Potrivit dr. DemopouSos, reacţiile radicalilor liberi din PCO făcuseră găuri în învelişul exterior al aortei. Asemenea mici orîficiî în artere sunt nişte invitaţii pentru trombodte sau alte resturi de a se lipi de ele, începând formarea plăcilor, ceea ce determină astuparea vaselor de sânge. ,

Şi, ceea ce este mai rău, anumite alimente cu un conţinut ridicat de colesterol, în special carnea, sunt bogate în fier — o combinaţie teribilă. Fierul adună colesterolul şi acţionează ca un catalizator pentru radicalii liberi. Astfel, colesterolul legat de fier în acelaşi aliment şi ajuns în tractul intestinal poate da naştere unei mulţimi de molecule de colesterol ruginit care atacă celulele.

CEA MAI BUNĂ GRĂSIME ANTIOXIDANTĂ

Folosiţi uleiul de măsline (şi alto grăsimi mononesaturate) pentru menţinerea tinereţii şi contracararea bolilor şi a morţii. Monogrăsimile se oxidează sau se râncezesc greu şi de asemenea ajută la blocarea radicalilor liberi. Deloc surprinzător, cei care mănâncă ulei de măsline se îmbolnăvesc mai rar de cancer sau de inimă. Cercetătorii de la Harvard au descoperit că femeile din Grecia care au mâncat ulei de măsline cel puţin o dată pe zi aveau o rată a îmbolnăvirilor de cancer de sân cu 25% mai scăzută decât femeile care mâncaseră ulei de măsline mai puţin frecvent. Un minim de douălinguriţe de ulei de măsline a redus riscul de cancer la sân cu 30-35% în cazul femeilor din Spania.

în ţările mediteraneene, consumul ridicat de ulei de măsline este corelat cu mai puţine îmbolnăviri ale inimii. Interesantele experimente făcute de Peter Reaven şi colegii săi de la Universitatea din California, precum şi altele din Israel, au scos la iveală o explicaţie: grăsimile mononesaturate contracarează efectiv oxidarea colesterolului nociv LDL; astfel, colesterolul nu poate penetra pereţii celulelor, erodându-i şi declanşând atacuri de cord sau accidente vasculare cerebrale. Asemenea monogrăsimî scad nivelul colesterolului nociv LDL şi cresc eficienţa celui benefic HDL în eliminarea celui nociv. In plus, vitamina antioxidantă E luptă mai bine împotriva radicalilor liberi în interiorul celulelor în prezenţa grăsimilor mononesaturate. Prin urmare, pentru a obţine beneficii maxime de la vitamina E, cel mai bine e să mâncăm ulei de măsline şi alte monogrăsimi.

Faimosul cercetător în domeniul colesterolului Ancei Keys a tras concluziile în ceea ce priveşte grăsimile mononesaturate şi uleiul de măsline cu un deceniu în urmă. El a dovedit că populaţiile mediteraneene care folosesc ulei de măsline ca principală sursă de grăsime aveau cea mai redusă rată a mortalităţii; sunt cel mai puţin pre- dispuşi să moară din orice fel de cauze!

Alimentele cu efect centra îmbătrânirii bogate în grăsimi mononesaturate includ uleiul de măsline, uleiul de nuci macadamia, cel de

seminţe de in, măslinele, avocado, migdalele şi alunele.

UNTURA DE PEŞTE — UN PUTERNIC ELIXIR AL TINEREŢII

Pentru a vă salva celulele, mai ales de dominarea grăsimilor nocive omega-6, hrăniţi-vă cu aşa-numiţiî acizi graşi omega-3. Ii găsiţi în peştele gras, cum ar fi somonul, macroul şi sardina, ca şî în anumite alimente vegetale — seminţe de in, nuci şi soia. Aceste unice grăsimi omega-3 îi detronează pe midi dictatori — grăsimile omega-6 care altfel ar guverna activitatea celulelor, deteriorân- du-le continuu. Din păcate, cei mai mulţi americani au în celulele lor de 10 până la 20 de ori mai multe grăsimi omega-6 decât omega-3, fiind ahtiat! după margarina şi alte asemenea grăsimi.

Un astfel de dezechilibru atrage după sine multe necazuri legate de îmbătrânire, cum ar fi artrita, afectarea plămânilor, accidente vasculare cerebrale, neregularităţi ale ritmului cardiac, diabet şi diferite tipuri de cancer. De exemplu, studiile realizate asupra animalelor la Şcoala Medicală Dartmouth de către dr. Biîl D. Roebuck arată că grăsimea omega-3 contracarează cancerul pancreatic, în timp ce uleiurile omega-6, în cantităţile folosite în mod obişnuit în alimentaţie, îl intensifică.

O nouă cercetare întreprinsă la Centrul Medical Corneli din New York a descoperit că, în cazul animalelor, grăsimile omega-3 au revigorat enzimele, inclusiv glutationul S transferază, pentru a lupta împotriva radicalilor liberi şi pentru a detoxifia organismul în ansamblu. Funcţionează cam în acelaşi fel ca şi substanţele chimice antî- cancer din broccoli.

Este instructiv să observăm că persoanele care mănâncă peşte, în orice parte a globului s-ar găsi, au tendinţa să se îmbolnăvească mai puţin de cancer sau boli de inimă şi să trăiască mai mult decât cele care nu mănâncă peşte. Experţii cred că principala cauză a acestui fenomen este grăsimea specială din carnea de peşte.

MODALITĂŢILE ÎN CARE GRĂSIMEA ANIMALĂ VĂ PRIVEAZĂ Di SĂNĂTATE

O altă grăsime demonică este grăsimea saturată de origine animală, conţinută în carne, inclusiv carnea de pasăre, laptele integral, brânză şi unt. Acest tip de grăsime vă distruge arterele în numeroase moduri. Grăsimea saturată este principalul vinovat de creşterea nivelului de colesterol nociv LDL din sânge. De asemenea, împiedică activitatea de dizolvare a cheagurilor şt face ca sângele să devină mai gros şi mai predispus la formarea de cheaguri, grăbind atacurile de cord şi accidentele vasculare cerebrale. Grăsimea animală saturată influenţează şi hormonii, favorizând cancerul de sân şi de prostată. Femeile care mănâncă multă grăsime animală au în general un nivel ridicat de estradiol în sânge, un iniţiator al cancerului. Cercetarea demonstrează că oamenii care mănâncă mai multă grăsime, în special de origine animală, suferă mai des de cancer de

CELE DOUĂ FAŢETE ALE BOABELOR DE SOIA

Cea mai mare parte din grăsimea nocivă conţinută de alimentele procesate provine din uleiul de soia hidrogenat
1 parţial. Totuşi, uleiul lichid de soia are o valoare compensatoare: conţine cantităţi moderate de acizi graşi omega-3. De asemenea, organismul are tendinţa de a transforma chimic uleiul de soia în tipul benefic de grăsime omega-3. Cu toate acestea, mai rămân o mulţime de uleiuri omega-6.

Prin contrast cu uleiul de soia, alimentele din proteine de soia, cum ar fi soia simplă, tofu şi laptele de soia, conţin substanţe, precum genisteina, cunoscute ca puternici antioxidanţi şi luptătoare împotriva cancerului.

Evitaţi uleiurile hidrogenate de soia, folosiţi cu băgare de seamă uleiul simplu de soia ţi mâncaţi cu încredere alimentele din proteine de soia (vezi pagina 174).

colon. Intr-un studiu realizat la Harvard, bărbaţii care au mâncat cele mai mici cantităţi de grăsime saturată (până la 7% din totalul caloriilor) reduceau la jumătate cazurile de polipi precanceroşi, comparativ cu bărbaţii care mâncaseră de două ori mai mult (14% din calorii sub formă de grăsime saturată). Aceşti polipi pot progresa, devenind tumori aflate în plină expansiune.

Mai mult decât atât, grăsimea animală stimulează producerea de agenţi inflamatori în organism, numiţi prostagîandine şi leu- cotriene. Aceştia pot contribui îa extinderea deteriorării articulaţiilor, dând naştere artritei reumatoide; asemenea inflamaţii sunt de asemenea vinovate de astuparea arterelor, migrene si psoriazis.

Tipul de grăsime pe care îl mâncaţi poate favoriza sau împiedica detoxîfierea întregului organism, inclusiv modul îrt care acţionează radicalii liberi. Acest lucru vă afectează sănătatea la scară globală, influenţând susceptibilitatea nu numai la cancer, ci şi la bolile de inimă, hipertensiune, boli inflamatorii autoimune, boli de ficat şi, desigur, îmbătrânirea în ansamblu.

Ţinând cont de studiile întreprinse asupra animalelor la Centrul de Prevenire a Cancerului Strâng din New York, grăsimea saturată, în special untul, prezintă un risc maxim de a împiedica această im

portantă detoxifiere generală, activând sau dezactivând anumite gene. Dimpotrivă, untura de peşte (omega-3) stimulează puternic mecanismul enzimatic de detoxifiere, potrivit dr. Andrew J. Dannenberg, directorul centrului. Uleiul lichid de soia revigorează la un nivel mai scăzut enzimele de detoxifiere, însă uleiul de soia hidrogenat sau solidificat constituie un obstacol în calea acestora. Observăm astfel cum se poate schimba comportamentul uleiului de soia, de la unul binevoitor la unul vicios atunci când starea lui chimică se transformă, dând naştere acizilor graşi trans.

CUM SĂ VĂ FERIŢI DE GRĂSIMILE CARE VĂ DISTRUG TINEREŢEA

♦ Mâncaţi cât mai putină grăsime peroxtdată sau râncedă.

♦ Cercetaţi eticheta alimentelor procesate; dacă găsiţi grăsimi polinesaturate, cum ar fi uleiul de şofran, de floarea-soarelui, de porumb sau de arahide, ftţi siguri că au fost oxidate într-un anumit grad.

♦ Evitaţi în special alimentele care conţin uleiuri vegetale hidrogenate sau parţial hidrogenate (acizi graşi trans).

♦ Optaţi pentru biscuiţi, fursecuri, produse de paiiserie şi cereale fără grăsime. în acest fel sunteţi siguri că nu conţin grăsimi râncezite.

♦ Folosiţi la gătit şi la sosurile pentru salate mai ales ulei de măsline virgin şi ulei de canola. Sunt bune şi uleiurile de nuci maca- damia sau de nuci obişnuite.

♦ Reduceţi consumul de alimente de origine animală, bogate în grăsimi saturate şi colesterol, cum ar fi carnea de porc, vită, miel, viţel, pielea de pe carnea de pasăre, untul, laptele integral, brânza şi iaurtul gras.

♦ Mâncaţi peşte; conţine omega-3 şi antioxidanţl care tind să împiedice oxidarea grăsimii.

Mâncaţi fructe şi legume bogate în glutation şi/sau luaţi suplimente de glutation sau glutamină care să ajute la anihilarea activităţii radicalilor liberi. Glutationul este un antioxidant gen Rambo care neutralizează grăsimile râncede din tractul intestinal, reducând activitatea radicalilor liberi. (Vezi pagina 112.)

D€POS€DAA€A CftfiNIi D€ PUT€A€A D€ A Vti FUAA TIH€A€J€n

Cum *să mâncaţi carne şi să opriţi totuşi îmbătrânirea*

Carnea vâ sabotează celulele — favorizând îmbătrânirea odată cu deteriorarea inimii şi apariţia cancerului. Insă anumite măsuri simple, inclusiv modul în care gătiţi carnea, pot ajuta la minimizarea râului.

Nu numai grăsimea face din came o ameninţare. Aceasta mai conţine şi alte primejdii ascunse care vâ pot fura tinereţea şi vigoarea şi pot grăbi instalarea bolilor majore asociate cu bătrâneţea, mai precis cancerul şi afecţiunile cardiace. Dar vestea bună e câ, dacă nu vreţi să renunţaţi total la carne, puteţi diminua în mod spectaculos atacurile asupra celulelor generate de aceasta, eliminând parţial efectul nociv care grăbeşte îmbătrânirea.

Atunci când gătiţi carnea, inclusiv carnea de pasăre şi chiar peştele într-o măsură mai redusă, se creează substanţele numite AHC (amine heierociclice}. Acestea se nasc din reacţiile cu proteinele animale în timpul procesului de rumenire. Dar ele nu se găsesc la suprafaţa cărnii. Astfel, nu puteţi răzui crusta de pe un burger sau o bucată de pui la grătar pentru a scăpa de ele.

AHC apar din reacţiile induse de căldură în interiorul muşchiului şi sunt conţinute în carnea gătită. Totuşi, temperatura de preparare a cărnii contează foarte mult. Temperaturile înalte folosite la prăjire, frigere sau coacere produc o mulţime de substanţe chimice nocive. Frigerea şi coacerea timp mai îndelungat produc mai puţine AHC, tar înăbuşirea, fierberea şt prepararea în cuptorul cu microunde nu generează practic nici un fel de AHC.

Din fericire, pericolul nu e la fel de mare şi în cazul peştelui. Un studiu a descoperit că frigerea cărnii de pui sau de vită produce de cinci până la opt ori mai multe AHC decât frigerea cărnii de peşte.

Cele mai multe AHC se găsesc în costiţa prăjită şi, deloc surprinzător, consumul regulat al acestui fel de mâncare creşte riscul apariţiei bolilor de inimă şi a cancerului.

RADICALII LIBERI DEZLĂNŢUIŢI

Nu vă faceţi nici o iluzie în legătură cu acest subiect, AHC sunt nişte mutageni puternici care pot stimula radicalii liberi şi deteriorarea extinsă a materialului genetic al celulelor (ADN). In cazul animalelor, AHC declanşează cancerul de colon, sân, pancreas, ficat şi vezică urinară. Unii sunt „extraordinar de eficienţi şi de rapizi" în inducerea cancerului de ficat la maimuţe, rudele noastre cele mai apropiate, afirmă dr. John Weisburger de la Fundaţia Americană de Sănătate. Oamenii care consumă carne prăjită sau coaptă sunt mai predispuşi la cancer de colon. AHC par să fie parţial responsabile de creşterea cazurilor de cancer de colon sau de sân în rândul femeilor care consumă carne, adoptând dieta tipic americană, bogată în grăsimi.

Atunci când consumul de grăsime a fost redus, un studiu realizat la Centrul Medical al Universităţii New York a descoperit că femeile care mâncau carne — de vită, viţel, miel, porc — în fiecare zi erau de două ori mai predispuse la îmbolnăvirea de cancer de sân decât cele care au mâncat mai mult peşte sau came de pasăre. Femeile care au mâncat 140 g de miel, porc sau vită pe zi erau de două ori mai predispuse la cancerul de colon, comparativ cu cele care mân- caseră aceeaşi cantitate

mai puţin de o dată pe lună, potrivit unui studiu realizat la Harvard. Principalele ţinte ale AHC sunt colonul, sânul şi pancreasul.

AHC atacă şi inima. După ce au observat deteriorări grave ale inimii în cazul maimuţelor suferind de cancer la ficat cauzat de AHC, Cindy D. Davis şi colegii săi de la Institutul Naţional al Cancerului au făcut nişte experimente. Au descoperit că anumite AHC au distrus mitocondriile din celulele muşchiului inimii, declanşând moartea acestora. Mitocondriile sunt nişte centrale de energie, esenţiale pentru supravieţuirea celulei. O asemenea distrugere, speculează Davis, ar putea fi implicată în cardiomiopatie, o boală caracteristică bătrâneţii, în care ţesutul inimii se inflamează şi se deteriorează, acest proces având ca rezultat insuficienţa cardiacă.

Nimic nu e mai periculos pentru menţinerea tinereţii decât atacurile asupra mitocondriilor. Aceasta pare să fie principala cauză a îmbătrânirii premature.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRĂ ÎMBĂTRÂNIRII

. Dr. William Castelli, ^ ;

^ cercetător în domeniul bolilor de inimă

Dr. CasteEli este directorul faimosului Studiu asupra Inimii din Framingham (Massachusetts). ; ᵛ V-7/77' :

„Sunt primul membru al familiei mele care trece de 45 de ani fără să sufere de vreo boală cardiacă coronariană." : ; latâ ce ia el zilnic: ■ 7

♦ Vitamino C — 500 mg.

♦ Vitamina E — 400 UI.

> Acid folie —1 mg 0 000 micrograme). ^ ^- 7

♦ Un supliment de multivitamlne şi minerale — 1 tabletă.

CARNEA ADUCE NOI AMENINŢĂRI CU ÎMBOLNĂVIREA DE CANCER

Un alt mare pericol al cărnii, fără legătură cu grăsimea, este potenţiala formare a nitrozaminelor, substanţe chimice care pot cauza practic orice tip de cancer. Ele se pot forma în stomac după ingerarea azotatului de sodiu din carnea conservată, cum ar fi şunca, hot dogs, salam, diverse mezeluri şi bacon. Mai mult decât atât, nitroza minele sunt deja preformaîe în anumite preparate din carne, cum ar fi baconul, nea vând nevoie de reacţii chimice suplimentare în interiorul organismului care să le facă potenţial periculoase.

Recente dovezi tulburătoare fac legătura între carnea conservată şi diferite tipuri de cancer.

Cancerul cerebral: Cercetătorii de la Universitatea Chapel Hill din Carolina de Nord au descoperit recent că tinerii care au mâncat hot dogs o dată pe săptămână sau mai des prezentau un risc de două ori mai mare de tumori cerebrale decât cei care nu mâncau deloc acest aliment. Mai mult, tinerii care mâncau şi alte soiuri de

REŢETA DE HAMBURGER ANTIIMBATRANIRE

1 O modalitate uimitoare de a elimina pericolele declanşate de AHC în burgeri este de a amesteca în compoziţia acestora proteină de soia. Testele dr. John Weisburger arată că o cantitate incredibil de mică de proteină de soia — 10% din amestecul de carne tocată — împiedică formarea AHC atunci când hamburgerul e prăjit. De asemenea, soia înlocuieşte anumite grăsimi periculoase. Dacă hamburgerul standard de oriunde din lume ar fi preparat cu oricât de puţină soia, rata îmbolnăvirilor de cancer la nivel mondial ar scădea, sugerează dr. Weisburger.

Iată reţeta unui hamburger cu efect antiîmbâtrânire: amestecaţi o jumătate de ceaşcă de proteine vegetale granulate (o formă de proteină de soia disponibilă în magazinele cu produse naturiste şi în anumite supermarketuri) şi două linguri de apă rece cu o jumătate de kilogram de carne slabă de vită tocată. Frământaţi carnea până când se amestecă toate ingredientele. Modelaţi amestecul sub formă de chiftele şi prăjiţi-le. Soia elimină cam 95% dintre AHC. Astfel, hamburgerul cu soia conţine doar 5% dintre AHC periculoase care se găsesc într-un hamburger obişnuit! Nu există nici o diferenţă notabilă de textură sau gust.

carne conservată, cum ar fi şuncă, bacon sau carnaţi, prezentau un risc cu 80% mas mare de cancer cerebral. Extrem de interesant: tinerii care luau vitamine erau mai puţin vulnerabili la cancerul cerebral, acest lucru sugerând că vitaminele antioxidante au contracarai radicalii liberi şi carcinogenii din carnea conservată.

Leucemia: Crenvurştii de tip bot dog au legătură cu leucemia declanşată în copilărie, potrivit unei cercetări realizate la Şcoala de Medicină a Universităţii de Sud a statului California din Los Angeles. Tinerii care au mâncat mai mult de 12 hot dogs pe lună erau de aproape zece ori mai predispuşi la leucemie decât cei care nu mân- caseră deloc. Cel mai vinovat este azotatul folosit la conservarea cărnii, au afirmat cercetătorii.

Cancerul de co/on: Produsele din carne, cum ar fi cârnaţii, măresc riscul de cancer de colon, potrivit unui studiu olandez asupra a 3.700 de bărbaţi şi femei. Cercetătorii au dat vina în principal pe conservanţi.

Există vreo *legătură* cu *fierul?* Carnea are şt un conţinut ridicat de fier, ceea ce poate favoriza producerea de radicali liberi care deteriorează celulele organismului. Fierul a fost incriminat în special în legătură cu bolile de inimă, cancerul de sân ori de colon.

Un pericol suplimentar: grăsimea şi colesterolul din carne produc radicalii liberi care provoacă multe boli legate de bătrâneţe, inclusiv cancerul, astuparea arterelor şi problemele inflamatorii, cum ar fi artrita.

O STRATEGIE ANTI ÎMBĂTRÂNI RE: DEZAMORSAREA BOMBEI CU CEAS DIN CARNE

Contracararea *cu ajutorul antioxidanfilor:* Atunci când mâncaţi carne de orice fel, mâncaţi în aceiaşi timp, la aceeaşi masă, şi multe alimente bogate în antioxidanţi, cum ar fi fructe, legume şi cereale, şi beţi ceai. Luaţi şi vitamine, ca pe o asigurare în plus că nivelurile de antioxidanţi din sânge sunt ridicate. Studiile arată că vitaminele C, E şi A, carotenul, seleniul, glutationul şi componentele ceaiului verde pot ajuta la neutralizarea formării de AHC şi a alfor radicali liberi care distrug celulele. Vitamina C din fructe şi legume, ca şi vitamina E împiedică formarea nitrozaminelor. Acelaşi lucru fac usturoiul, ardeii graşi, ananasul, morcovii, căpşunele şi roşiile, potrivit testelor realizate la Universitatea Corneli. Fructele şi legumele conţin numeroşi antioxidanţi care contracarează nitrozaminele printre care quercittna, acizii p-cumaric şi clorogenic, precum şi vitamina C.

Mâncaţi usturoi: Studii recente au descoperit că usturoiul nu numai că previne formarea teribilelor niirozamine care provin din consumul de carne conservată, dar poate împiedica molecula intactă de niirozamină să devină biologic activă şi astfel periculoasă pentru celule.

Preparaţi carnea *astfel* încât *sa reduceţi pericolul:* E de preferat să preparaţi carnea în cuptorul cu microunde sau s-o înăbuşiţi ori s-o fierbeţi, metode prin care apar foarte puţine

AHC. Dacă faceţi grătar, mai întâi puneţi burgerii, cotletele sau carnea de pui în cuptorul cu microunde pentru a le pregăti parţial. Apoi, înainte de a le pune pe grătar, scurge)! şi îndepărtaţi sucul plin de bucăţi crude care produc AHC, Testele făcute de James S. Felton la Laboratorul Naţional Lawrence Livermore din California au arătat că, ţinând un ham- burger două minute în cuptorul cu microunde înainte de a-l pune pe grătar, reducem AHC cu 90% comparativ cu cel crud aruncat de la început pe grătar. De asemenea, nu folosiţi grăsimea care se scurge în timpul frigerii cărnii pentru prepararea sosurilor, pentru că va conţine concentraţii crescute de AHC.

Puneţi întotdeauna baconul în cuptorul cu microunde. Va avea mai puţine nitrozamine şi AHC decât prăjii sau fiert.

Daţi grâs/mea fa o parte: Curăţaţi carnea de grăsime înainte de a o prepara sau de a o mânca. Nu mâncaţi pielea de pe friptura de pui.

Mâncaţi porţii mai mici *de came:* în loc de o porţie obişnuită de 300 g de friptură de vită sau un bamburger de 200 g, consumaţi porţii mai mici, de 100 g.

Micşoraţi cantitatea *de came consumată:* A face din carne partea principală a fiecărei mese înseamnă să îmbătrâneşti mai repede. Alcătuiţi felurile principale din legume, cereale, paste şi leguminoase boabe. Amestecaţi cantităţi mici de carne cu legume călite, aşa cum fac bucătarii asiatici. Dacă mâncaţi o dată sau de două ori pe zi carne, măcar încercaţi ca acest obicei să se repete de trei sau de patru ori pe săptămână. Aşa cum spunea odată preşedintele Thomas Jefferson, carnea ar trebui să fie un fe! de mâncare în plus pe lângă cel principal: cartofi, orez, legume şi leguminoase.

Sfl BCM CB să BăMăNCM TINCRI SRU Cfl Să ÎMRăTRăNIM?

Ce ***trebuie să ştiţi*** **despre** ***alcool pentru a opri îmbătrânirea***

Puţin alcool, în mod special vin roşu, poate fi o reţetă pentru conservarea tinereţii — dacă sunteţi adulţi şi nu aveţi probleme care să excludă alcoolul. A bea mult este o metodă sigură de a îmbătrâni, de a vă îmbolnăvi şi de a muri.

iftkle vărul e că puteţi bea ca să rămâneţi tineri sau ca să îmbătrâniţi. Iar graniţa dintre cele două atitudini este foarte subţire. Zeci de studii arată că băutorii „moderaţi" de alcool, unul sau două pahare pe zi, trăiesc puţin mai mult decât abstinenţii, însă „marii" băutori — mai mult de trei pahare zilnic — mor mai

repede decât oricine. E greu să ignori dovezile. De exemplu, un studiu desfăşurat pe o durată de 13 ani asupra a 20 000 de medici bărbaţi din Anglia, cu vârste cuprinse între 50 şi 90 de ani, a raportat în 1994 Fondului Imperial de Cercetare a Cancerului de la Universitatea Oxford că băutorii moderaţi au trăit cu aproximativ doi ani mai mult decât nebăutorii. De asemenea, s-a mai descoperit că riscul de deces s-a accelerat odată cu excesul de alcool (cantitatea care a depăşit trei pahare zilnic). Cei care au băut mai mult de şase pahare zilnic au fost predispuşi la ciroză, cancerul ficatului, la cancerul cavităţii bucale sau în gât, la bronşită şi pneumonie.

Oare asia înseamnă că trebuie să beţi cu scopul de a întârzia îmbătrânirea? In mod cert, nu. Dar dacă beţi deja moderat, nu e nevoie să vă opriţi de teamă să nu ajungeţi mai repede la cimitir. Cardiologul de renume Thomas Pearson, de la institutul de Cercetare Mary Imogen Bassett din Cooperstown, New York, le-a spus colegilor săi; „Mesajele generalizate pentru abţinerea de la consumul de alcool probabil că nu sunt mai responsabile decât recoman

DATE LEGATE DE EFECTUL ANTIÎMBĂTRÂNIRE
AL ALCOOLULUI

- Consumul moderat de alcool poate prelungi viaţa în primul rând luptând împotriva bolilor de inimă după mijlocul vieţii.
- Vinul este cel mai capabil să împiedice atacul de cord, apoi urmează berea şi după aceea băuturile tari, potrivit unui studiu recent realizat la Kaiser Permanente în California,
- Cea mai bună alegere, dacă beţi, este s-o faceţi în timpul mesei. Băutul la bar sau la o petrecere, neînsoţit de o cantitate semnificativă de mâncare, e o metodă bună de a vă ucide tinereţea şi pe dumneavoastră înşivă.

darea generală de a bea alcool." Iată logica lui: a bea sau a nu bea trebuie să fie o decizie individuală bazată pe atitudinea unui adult fată de această problemă şi pe experienţa legată de utilizarea alcoolului.

Diferenţa între a bea cantităţi mici sau mari fde a/cooi) poate fi diferenţa dintre prevenirea şi cauzarea unui deces prematur.

Dr. Charles Hennekens, profesor la
Şcoala de Medicină Harvard

CUM POATE ALCOOLUL., BĂUT ÎN CANTITĂŢI MODERATE, SĂ AMÂNE ÎMBĂTRÂNIREA

Reduce numâru/ de atacuri de cord: în mod obişnuit, persoanele care beau maxim două pahare pe zi prezintă un risc de atac de cord cu 30% mai mic decât cele care nu beau deloc. în recentul studiu care i-a avut ca subiecţi pe medicii britanici, atacurile de cord şi accidentele vasculare cerebrale scăzuseră cu 40% în cazul băutorilor moderaţi, comparativ cu abstinenţii sau marii băutori. Motive probabile: băuturile alcoolice împiedică formarea cheagurilor de sânge, cresc nivelul colesterolului benefic HDL şt previn teribila oxida re a colesterolului LDL, care, în cele din urmă, erodează şi astupă arterele.

Dacă toţi americanii ar înceta să mai bea, numărul morţilor cauzate de bolile de inimă ar creşte cu 81 000, prezice cardiologul de b Hoivard dr. Paul Ridker. El a descoperii că băutorii moderafi constanţi au în organismul lor un nivel ridicat de activator tisular al plasmino- genului, un distrugător natural al cheagurilor de sânge; nebăutorii au în schimb cele mai scăzute niveluri din acest distrugător de cheaguri.

împiedică accidentele vasculare cerebrale: Probabil că datorită proprietăţilor anticoagulante, un pahar sau două pe zi par să reducă numărul de accidente vasculare cerebrale — cu 60 până la 70% comparativ cu lipsa totală a alcoolului, potrivit unui recent studiu britanic.

Conservă capacităţile mintale: Oricât ar părea de ciudat, băutul moderat poate ajuta şi la menţinerea vigilenţei creierului pe măsura înaintării în vârstă. Geneticianul Joe C. Christian de la Universitatea din Indiana a urmărit timp de 20 de ani 4 000 de gemeni de sex masculin pentru a afla dacă băutul moderat afectează creierul. El i-a testat psihologic pe gemeni la 66 şi la 76 de ani. A descoperit că puţin alcool nu le-a făcut nici un rău. De fapt, cei care băuseră unul sau două pahare pe zi aveau performanţe mai bune în ceea ce priveşte capacităţile mintale decât aceia care băuseră mai puţin de un pahar sau mai mult de două pahare pe zi. Băutul moderat — între unul şi două pahare pe zi — pare să fi îmbunătăţit memoria, rezolvarea problemelor şî capacitatea de a raţiona.

Cât? Până /a vârsta de *65 de ani,* bărbaţii *nu* ar *trebui să bea mai mult de două* pahare pe zJ, iar femeile *unul singur.* (Bărbaţii au *în general dimensiuni mai mari* şi pot *metaboliza mai mult alcool.) După 65 de ani, e bine* pentru oricine să nu depăşească *un pahar zilnic.*

Institutul Naţional pentru Abuzul
de Alcool şi Alcoolism

CUM POATE EXCESUL DE ALCOOL SĂ VĂ FURE TINERETEAŞ1 SĂ VĂ SCURTEZE VIATA

Atrage după sine o moarte timpurie: Pericolul de deces cauzat de alcool este enorm. Consumul exagerat de alcool este a doua cauză principală a morţii premature — fumatul e prima. Printre participanţii la faimosul Studiu asupra Inimii de la Framingham, cei care au băut mai mult de cinci sau şase pahare pe zi au murit mai des de morţi subite de inimă, deşi nu prezentau semnele unor asemenea boli coronariene. Alcoolul creşte riscul de deces din cauza hipertensiunii, accidentelor vasculare cerebrale, cancerului de stomac, fa ring ian şi, posibil, de sân sau de colon, cirozei, accidentelor şi sinuciderii.

Consumul exagerat de alcool este a doua cauză principală a tuturor deceselor premature — acelea care au loc înainte de a atinge durata medie de viaţă — din Statele Unite. Fumatul reprezintă prima cauză a acestora.

Favorizează canceru/ de sân: Mai mult de un pahar zilnic poate favoriza cancerul de sân, avertizează acum numeroşi experţi. Vinovată poate fi deteriorarea produsă de radicalii liberi. In cadrul unui studiu, dr. Matihew R Longnecker de la Şcoala de Sănătate Publică de la Harvard a demonstrat că două pahare de alcool pe zi au crescut riscul de cancer de sân cu aproape 50%. Un pahar sau mai pufin prezintă o relativă siguranţă din acest punct de vedere.

Femeile, în special cele care au avut antecedente de cancer de sân în familie, ar trebui sâ reducă consumul de alcool în medie la un pahar pe zi. Dacă suferiţi de cancer de sân, alcoolul ar putea contribui la răspândirea bolii. Alcoolul creşte nivelul de estrogen şi favorizează cancerul.

Produce *boli cardiovasculare*: Oameni! care beau trei sau mai multe pahare zilnic sunt de trei sau patru oh mai predispuşi la hipertensiune arterială. De fapt, excesul de alcool e responsabil de până la 30% dintre cazurile de hipertensiune, ne arată studiile realizate. Marii băutori (trei sau patru pahare zilnic)

sunt de trei până la şase ori mai predispuşi la accidente vasculare cerebrale decât abstinenţii, potrivit unor cercetări britanice şi finlandeze. Chiar şi în cazul tinerilor, alcoolul excesiv poate declanşa accidente vasculare.

Mai mult, alcoolismul poate produce un ritm cardiac neregulat şi mărirea volumului inimii, ceea ce duce la o respiraţie mai rapidă şi oboseală, iar în cele din urmă, insuficienţă cardiacă congestivă, adeseori fatală.

> *Alcoolul este uimitor* — e un *agent farmacologic* puternic *şi poate face parte dintr-o dietă sănătoasa ori poate deveni pur şi simplu fatal dacă e consumat în exces.*
>
> Dr. Walter Willett, Şcoala de Sănătate Publică Harvard

Deteriorează creierul: Fără îndoială, alcoolul poate îmbătrâni prematur creierul, în primul rând slăbind memoria. Radiografiile făcute unor alcoolici tineri au revelat deteriorarea creierului, inclusiv contractarea cortexului, slăbirea structurilor cerebrale şi o activitate metabolica scăzută. „Creierul unui alcoolic de 30 de ani arată ca al unui om de 50", spune dr. Gene-Jack Wang, cercetător la Laboratorul National Brookhaven din Upton, New York.

CINE AR TREBUI SĂ EVITE COMPLET ALCOOLUL

+ Femeile însărcinate sau care încearcă să aibă copii.
♦ Persoanele care vor să conducă maşina sau să desfăşoare alte activităţi ce necesită concentrare sau coordonare musculară.
♦ Persoanele care urmează un tratament medicamentos ce poate interacţiona cu alcoolul.
♦ Alcoolicii în curs de recuperare.
♦ Copiii şi adolescenţii,
♦ Persoanele cu afecţiuni care pot fi înrăutăţite de alcool.

Institutul *Naţional pentru Abuzul de Alcool şi* Alcoolism

Determină malformaţii congenitale: în cazul femeilor

însărcinate, alcoolul poate determina pierderea sarcinii, sindromul alcoolismului fetal şi malformaţii congenitale.

Produce dependenţă: Cea mai importantă primejdie cauzată de alcool pentru tinereţe şi viaţă vine din faptul că mulţi indivizi devin dependenţi şî nu se mai pot opri să bea odată ce au început. Aproximativ 14 milioane de americani adulţi sunt dependenţi de alcool.

Ar *fi total iresponsabil* sa-i sfătuim pe nebâufon sâ bea pentru a fi mai sănătoşi.

Arthur Klafsky, şeful clinicii de cardiologie a Centrului Medical Permanente Kaiser din Oakland, California

PUTERILE SPECIALE ANTIÎMBĂTRÂNIRE ALE VINULUI ROŞU

De ce vinul roşu are un efect mai puternic împotriva îmbătrânirii decât alte feluri de alcool? Simplu. Conţine o mulţime de antioxidanţi. Probabil că aţi auzit de Paradoxul Francez. Acesta susţine că francezii pot mânca multă grăsime fără să sufere de bolile de inimă de care suferă americanii şi alţi occidentali, deoarece francezii beau la masă vin roşu, care contracarează deteriorarea arterelor de către alimentele grase. E greu de spus dacă acest lucru este adevărat, dar e sigur că există o mulţime de antioxidanţi în vin, în special în cel roşu, iar aceştia pătrund în fluxul sangvin în cantităţi mari atunci când beţi vin.

Vinul alb beneficiază şi el de câţiva antioxidanţi, însă vinul roşu conţine mult mai mulţi, deoarece în timpul fermentării coaja colorată şi seminţele, sursele antioxidanţi lor, sunt lăsate în amestec, iar antioxi- danţii sunt eliberaţi în vinul obţinut. Una dintre cele mai importante arme antioxidante ale vinului roşu este un compus specific, cunoscut sub numele de catehine, prezent de asemenea şi în ceai.

Aceste catehine au numeroase avantaje: împiedică modificările oxidaţive care permit colesterolului LDL să se

infiltreze în pereţii arterelor, producând astuparea acestora; inhibă formarea plăcilor de aterom care favorizează apariţia cheagurilor în sânge; relaxează vasele de sânge, inhibă tumorile, bacteriile şi viruşii; ajută la protejarea ficatului şi luptă împotriva inflamaţii lor.

CUM POATE LUPTA VINUL ROŞU ÎMPOTRIVA ÎMBĂTRÂNIRII

împiedică astuparea arfere/or: Antioxidanţîi din strugurii negri şi din vinul roşu, cum ar fi vitamina E, contracarează abilitatea radicalilor liberi de a oxida tipul nociv de colesterol din sânge care favorizează astuparea arterelor. în experimentele realizate în epru- betă, dr. Edwin Frankel şi colegii sâi de la Universitatea Davis din California au descoperit că anfioxidanţii din vinul roşu erau chiar mai puternic! decât vitamina E în privinţa împiedicării oxidârii. Vinul alb (şi strugurii albi) nu erau la fel de eficienţi deoarece conţineau mai puţini antioxidanţi.

> Acum mănânc *mai mulţi struguri negri şi am trecut* de *la vinul alb la cel roşu.*
>
> Dr. Edwin Frankel, Universitatea Davis din California, cercetător al antioxidanţîlor din vin şi struguri

Acţionează ca *un anticoagulant:* Antioxidanţii din vinul roşu acţionează oarecum ca aspirina, împiedicând aglomerarea plăcilor de aterom, primul pas în formarea cheagurilor responsabile de atacuri de cord sau accidente vasculare cerebrale. în cadrul unei cercetări recente realizate de John Folts de la Universitatea din Wisconsin — Şcoala Medicală Madison, subiecţii au băut două pahare şi jumătate de vin roşu franţuzesc (Chateauneuf du Pape). După 45 de minute, analizele au arătat o scădere a îngroşării dată de plăcile de aterom cu 40%, ceea ce însemna că indivizii erau mai puţin predispuşi la formarea cheagurilor.

Dilată arterele: Substanţele chimice din vinul roşu, strugurii negri şi sucul de struguri negri pot influenţa în mod direct vasele

de sânge prin relaxarea şi dilatarea lor, potrivit testelor realizate de dr. David F. Fitzpatrick de la Colegiul de Medicină al Universităţii Floridei de Sud. Această activitate poate reduce tensiunea arterială şi spasmele vasculare care grăbesc atacurile de cord şi accidentele vasculare cerebrale. Strugurii albi şi sucul acestora au anumite efecte, dar nu şi vinul alb. Substanţele chimice ce determină relaxarea musculară se găsesc în coajă, nu în pulpă, şi acestea ar putea fî catehinele, spune dr. Fitzpatrick.

INFUZIE PROTECTOARE

Fără îndoială, catehinele antioxidante din vinul roşu ajung în sânge, protejând probabil arterele prin prezenţa lor, potrivit dr. AndrewWaterhouse de la Universitatea Davis din California. El s-a ocupat de subiecţi care au bâuî două pahare de 170 g de vin roşu Bordeaux de California; nivelurile de catehine din sângele lor au crescut spectaculos, atingând maximul în trei ore. Antioxidanţii au început sâ scadă după opt ore şi aproape au dispărut după 24 de ore. „A durat aproape o zi", s-a minunat dr. Waterhouse. Mai mult decât atât, catehinele din sânge, aşa cum s-a extrapolat din studiile realizate în laborator, ar trebui să reducă oxidarea periculoasă a colesterolului LDL OJ 80%I

întrebare: toate vinurile roşff conţin catehine antioxidante? Da, răspunde dr. Waterhouse. Deşi anumite vinuri roşii au concentraţii puţin mai mari de catehine, orice vin roşu conţine suficiente, inclusiv vinul roşu obişnuit american, franţuzesc, italian, australian, chilian etc. Care conţine mai mulţi antioxidanţi? „Dacă un vin este robust şi îţi încreţeşte gura atunci când îl bei înseamnă că are o cantitate satisfăcătoare de antioxidanţi", spune dr. Waterhouse.

DOUĂ SFATURI CRUCIALE

♦ Vinul roşu nu este un medicament pe care să-l dai pe gât de câte ori îţi aduci aminte. „Dacă începi să tratezi vinul roşu ca pe o pastilă, îţi poţi face mult rău", ne avertizează dr. Waterhouse. Dacă beţi vin roşu, faceţi-o în stil franţuzesc, adică în timpul meselor. Asta nu numai că împiedică intoxicarea, dar exploatează avantajele potenţiale ale vinului. Antîoxidanţii din vinul roşu ar putea acţiona la început ca antidoturi parţiale la activitatea radicalilor liberi generaţi de alimente, în special de cele grase. Aşa că, ceea ce contează este să aveţi în organism, în acelaşi timp, pe lângă agenţii răi, şi pe cei buni.

+ Mai mult nu e bine. Beţi vin roşu doar cu moderaţie. Asta înseamnă unul sau două pahare pe zi. A împinge teoria vinului la extrem este periculos. Francezii, care beau cam de zece ori mai mult vin roşu decât americanii, au o rată scăzută a îmbolnăvirilor de inimă. Dar de două ori mai mulţi francezi mor de ciroză sau se sinucid decât

americani. Iar rata deceselor cauzate de accidentele vasculare cerebrale este cu 50% mai ridicată la francezi decât în cazul bărbaţilor americani. Astfel de probleme sunt adeseori legate de alcool.

„VIN" FĂRĂ ALCOOL

în mod surprinzător, sucul simplu de struguri negri conţine mulţi dintre antioxidanţii protectori, care subţiază sângele, aflaţi în vinul roşu, însă în concentraţii mai mici, potrivit noilor teste făcute la Universitatea din Wisconsin de dr. John Folts. Aşadar puteţi obţine multe dintre beneficiile vinului roşu în absenţa alcoolului. Trebuie să beţi de trei ori mai mult suc de struguri negri decât vin roşu pentru a beneficia de efectele anticoagulante ale acestuia din urmă. Pentru a contracara activitatea de formare a cheagurilor, pe care o dezvoltă anumite alimente grase, cel mai bine e să beţi la masă suc de struguri negri. Sucul de struguri albi nu are acelaşi efect.

CAl€A SPAC BATRAN€T€ € PAVATft CU MUITC CALOAII

De ce reducerea *caloriilor poate opri îmbătrânirea*

ChEar dacă sunteţi la vârsta mijlocie sau aţi trecut de ea, reducerea treptată a caloriilor zilnice poate încetini ceasul biologic şi poate întârzia sau vă poate scăpa de bolile bătrâneţii. Nu e niciodată prea târziu să preveniţi îmbătrânirea.

Iată o cale, deşi nu întotdeauna plăcută, de a încetini îmbătrânirea, de a evita bolile şi de a mai adăuga câţiva ani la durata de viaţă. Mâncaţi mai puţine calorii, însă de calitate, astfel încât să fiţi slabi, dar nu malnutriţi. Strategia este perfect justificată la nivel biologic; este aproape o modalitate perfectă de a prelungi viaţa în cazul animalelor şi poate explica de ce anumitor oameni le merge bine şi trăiesc mai mult decât alţii. De exemplu japonezii din insula Okinawa: în rândul lor există mai mulţi oameni care au depăşit 100 de ani decât în oricare altă populaţie. Mănâncă cu 17 până la 40% mai puţine calorii decât ceilalţi japonezi şi înregistrează cu 30-40% mai puţine îmbolnăviri de inimă, accidente vasculare, cancer, diabet şi afecţiuni ale creierului legate de bătrâneţe.

Deşi americanii se îngraşă tot mai mult, noi dovezi convingătoare sugerează că a mânca puţin reprezintă o cale spre izvorul tinereţii. Potrivit lui Roy Walford, directorul Laboratorului de Cercetări Gerontologice de la Şcoala Medicală a UCLA, o dietă săracă în calorii şi bogată nutritiv micşorează viteza de îmbătrânire, „întinereşte" anumite sisteme ale organismului chiar şi la o vârstă înaintată, măreşte durata de viaţă şi reduce cel puţin la jumătate riscul de îmbolnăviri.

Oare asta înseamnă o viaţă întreagă de semiînfometare? Nu. Subnutriţia, nu malnutriţia, este cheia.

ANIMALELE CENTENARE

Reducerea caloriilor este un remediu absolut şi o cale dovedită de a face animalele să-şi depăşeasă durata normală de viată. De la primul experiment din 1935, s-au strâns o muljime de studii care arată că mamiferele, cum ar fi şoarecii, şobolanii şi câinii cu o dietă săracă în calorii au trăit cu o treime sau cu 50% mai mult decât era de aşteptat. Este indiscutabil că a mânca cu 30-40% mat pufin decât ar face-o mamiferele în alte condiţii, ftnând cont şi de substanţele nutritive adecvate, reprezintă practic o garan|ie a încetinirii îmbătrânirii. Animalele sunt mai jucăuşe, mai slabe, arată mai tinere şi sunt mai puţin predispuse la orice boli, inclusiv cancer şi infecţii. Atunci când cancerul este indus unui animal, tumorile refuză adesea să se dezvolte, iar cele care o fac progresează doar cu două treimi din

ritmul obişnuit.

Puteţi extinde longevitatea *reducând cantitatea de* mâncare după maturitate şi vârsta mi/'/ocie.

Dr. Roy Walford, Şcoala de Medicină a UCLA

Tot ceea ce asociem cu bătrâneţea este amânat atunci când punem stavilă caloriilor: pubertatea e întârziată, perioada de reproducere se extinde, pierderea memoriei şi slăbirea imunităţii sunt amânate. Animalele au adesea jumătate din vârsta biologică a celor de aceeaşi vârstă cronologică cu ele.

DE CE PUTET1 OPRI ÎMBĂTRÂNIREA PRIN REDUCEREA CALORIILOR

Produceţi mai *puţini radicali liberi:* în esenţă, radicalii liberi sunt duşmanii tînerefii, deoarece convertirea lor în energie necesită mat mult oxigen care declanşează şi mai mulfi radicali liberi. Aceştia atacă celulele, deteriorându-le şi accelerând îmbolnăvirile şi îmbătrânirea. Este un cerc vicios; cu cât mâncaţi mai mult, cu atât mai mult oxigen trebuie să prelucrafi şi astfel vă putefi aştepta la o mai mare deteriorare a celulelor. Reducerea caloriilor micşorează producerea de radicali liberi distructivi. Atunci când sunt cercetate după moarte, corpurile animalelor cu o dietă conţinând pufine calorii arată o distrugere mai redusă a ţesuturilor de către radicalii liberi. Nu sunt la fel de „putrezite" precum animalele bine hrănite care mor la aceeaşi vârstă.

Apărarea împotriva *îmbătrânirii se intensifică:* Animalele hrănite mai puţin au un nivel spectaculos mai mare de enzime antioxidante, inclusiv extrem de importantele superoxid dismutază, catalază şi glu- tation peroxidază — aceleaşi substanţe care au oferit tinereţea şi longevitatea musculijelor de ofet (vezi pagina 23). Iar enzimele sunt de trei-patru ori mai active în neutralizarea radicalilor liberi, spune Ron Hart de la Centrul Nafional de Cercetări Toxicologice din Arkansas. în plus, animalele hrănite cu mai pujine calorii desfăşoară forje enzimatice mai mari pentru repararea deteriorării genetice (ADN-ului) a celulelor. Şi sunt de cinci ori mai capabile să elimine din organism carcinogeni precum aflaioxina.

Imunitatea se îmbunătăţeşte: Animalele hrănite cu mai puţine calorii au un sistem imuniiar cu o treime mai puternic decât animalele normale, spune microbiologul George Roth de la Institutul National pentru îmbătrânire. Restricjia calorică „întârzie scăderea reacţiei imune care apare odată cu vârsta, iar potenta globulelor albe durează mai mult la animalele hrănite mai puţin", spune el.

Iată care sunt avantajele legate de întârzierea îmbătrânirii în cazul maimuţelor care au mâncat cu 30% mai puţine calorii
150 decât normal timp de 42 de luni:

* O greutate mai mică şi mai puţină grăsime corporală.
♦ O viteză mai mică a metabolismului.
* Un nivel mai scăzut al zahărului din sânge.
♦ O toleranţă crescută la glucoză.
* Un nivel mai scăzut al insulinei din sânge.
+ O sensibilitate mai mare la insulină.
+ O tensiune diastolîcă mai mică.
+ Mai multe limfocite (globule albe) care să lupte împotriva infecţiilor.
♦ Un nivel uşor mai scăzut al colesterolului.

Nivelul *zahărului şi al insulinei scade:* Mâncând mai puţin, apare o scădere spectaculoasă a glucozei din sânge şi a hormonului insu- lină. Este un lucru de o mare importantă deoarece nivelurile ridicate de zahăr şi insulină din sânge sunt principalii bioindicatori ai îmbătrânirii. Dacă mânca}i mult, organismul trebuie să genereze mai multă insulină pentru a transforma mâncarea în zahăr la nivelul sângelui. Insulina este un răufăcător descoperit de curând, responsabil de mai multe boli cronice. Ea conspiră alături de grăsimi pentru distrugerea pereţilor arteriali şi declanşarea atacurilor de cord. Este de asemenea suspectată că ar provoca îmbolnăvirea de cancer. Prea multă insulină mai poate avea şi un efect advers asupra creierului.

DA, FUNCŢIONEAZĂ ŞI ÎN CAZUL OAMENILOR

O *viată lunga şi zveltă:* Dacă sunteţi un bărbat de vârstă mijlocie, durata de viaţă se va prelungi cu 40% dacă sunteţi printre cei mai slabi din generaţia dumneavoastră, în loc să fiţi printre cei mai graşi. în plus, sunteţi cu 60% mai puţin predispus să muriţi de o boală de inimă. Asta e concluzia unui nou studiu care a urmărit 19 000 de foşti studenţi de la Harvard timp de 27 de ani. Cercetările au descoperit că, de-a lungul timpului, cei mai masivi bărbaţi, de orice vârstă, prezentau cel mai ridicat risc de deces. Greutatea ideală pentru longevitate conform acestui studiu este cam cu 20% sub medie. De exemplu, un bărbat de 1,78 m care vrea să trăiască cât mai mult posibil ar trebui să nu cântărească mai mult de 71 kg, mai puţin cu 20% faţă de greufafea medie a americanului de aceeaşi înălţime. (Observaţie: bărbaţii erau nefumăfori şi sănătoşi, aşa că greutatea lor nu era scăzută din cauza fumatului sau a vreunei boli.) Probabil că aceleaşi reguli generale se aplică şi în cazul

femeilor, deşt nu au fost realizate studii similare.

Mai *puţine calorii,* cancer mai rar: Reducerea caloriilor a avut un efect rapid şi puternic asupra răspândirii celulelor precanceroase,aşa cum arată un studiu recent având ca subiecţi persoane supraponderale, cercetare realizată la Universitatea Columbia. Reducerea zilnică a caloriilor cu o treime a diminuat proliferarea celulelor canceroase din colon cu 40%. Este prima dovadă limpede că restricţiona re a caloriilor în cazul oamenilor poate avea un efect antiîmbă- trânire şi anticancer imediat.

> Dacă resîncf/i/e alimentare au în cazul oamenilor aceleaşi efecte pe care le au în cazul rozătoarelor, atunci *durata* de viaţă umană poate fi prelungită cu cel puţin 30% — ceea ce ar însemna 30-35 de ani în plus. Insă odată ce am înţeles mecanismul care *controlează* îmbătrânirea, s-ar putea să ni se pară posibil să mărim durata de viaţă şi mai mult, cbiar cu *100%* — ceea ce ar însemna încă 100 de ani.
>
> Dr. Edward Masoro, tizîolog şi cercetător eminent în domeniul restricţiei caloriilor de la Centrul de Ştiinţe ale Sănătăţii al Universităţii Texas din San Antonio

CU CÂT AR TREBUI SĂ MÂNCĂM MAI PUŢIN?

Pentru ca reducerea caloriilor să funcţioneze, spune dr. Walford, trebuie să coborâţi cam cu 10-25% sub greutatea „ideală", aşa-numi- tul „punct critic" personal, acea greutate pe caretindeţi s-o aveţi atunci când nu mâncaţi nici prea mult, nici prea puţin. Este de obicei greutatea pe care aţi avut-o la 25 sau 30 de ani, dacă la vremea aceea nu eraţi supraponderali. Dacă sunteţi extrem de slabi, nu e nevoie să reduceţi caloriile decât cu 10%. Dacă sunteţi obezi, trebuie să scădeţi cantitatea de calorii cu 25-30%, spune el.

Probabil că orice restricţie alimentară sau a caloriilor vă va ajuta într-un fel, deoarece reduce producţia de radicali liberi. Totuşi, o reducere de 30-40% sub normal, ca în cazul experimentelor pe animale, e prea mult pentru a putea fi tolerat.

Cercetătorul Ron Hart spune că reducerea caloriilor ingerate cu 12% sub normai întârzie semnele îmbătrânirii şi măreşte durata de viaţă a animalelor. El crede că mulţi americani pot renunţa la aceste calorii fără prea mult efort, aşa cum a procedat şi el.

CUM SĂ REDUCEM CALORIILE PENTRU A OPRI ÎMBĂTRÂNIREA

lată câteva sfaturi privind reducerea caloriilor şi prelungirea duratei de viaţă, potrivit cercetătorului Roy Walford de la UCLA, aşa cum le prezintă în cartea sa The 120-Year Dîef (O d/efâ pentru 720 de ani)

* Reduceţi caloriile treptat, astfel încât să slăbiţi foarte încet. Evitaţi dietele cu un conţinut extrem de scăzut de calorii. In cazul animalelor, reducerea rapidă a caloriilor nu a prelungit viaţa. In realitate, o poate scurta. Proiectaţi o dietă cu un conţinut redus de calorii care să dea jos kilogramele într-o perioadă de 4 până la 6 ani. Pentru început, un bărbat de dimensiuni medii poate încerca să mănânce 2 000 de calorii pe *zi,* iar o femeie 1 800, obţinute din alimente bogat nutritive. Dacă slăbiţi prea repede, prea înceţ sau deloc, ajustaţi aportul de alimente.
* Cu cât începeţi mai devreme restricţiona rea caloriilor, după ce perioada de creştere s-a terminat, cu atât mai bine. începând această alimentaţie chiar la jumătatea vieţii, prelungirea ei va fi cu jumătate din durata pe care aţi obţine-o dacă aţi începe imediat după ce aţi ajuns adulţi. Rozătoarele care au început dieta la şase luni au trăit tot atâta cât cele care au început imediat după naştere. Chiar şi începând mai târziu, puteţi obţine un beneficiu proporţional cu vârsta.
* Faceţi în aşa fel ca fiecare calorie să conteze. Nu vă irosiţi tinereţea cu calorii goale, cum ar fi zahărul. Mâncaţi alimente cu un conţinut nutritiv ridicat — care au maximum de substanţe nutritive şi compuşi ai radicalilor liberi şi minimum de calorii. Dintre toate alimentele, fructele şi legumele conţin cele mai multe substanţe a ntiîm bătrâni re raportat la cele mai puţine calorii.

* Nu adoptaţi o dietă cu restricţii de calorii destinată a amâna îmbătrânirea decât după ce s-a încheiat perioada de creştere. Deşi restricţia calorică începând de la naştere poate mări durata de viaţă la maximum în cazul animalelor de laborator, tot ea poate împiedica creşterea sau poate declanşa o moarte timpurie; o restricţionare severă a caloriilor poate avea efecte dezastruoase asupra creşterii copilului. Desigur, asta nu înseamnă că un copil în creştere trebuie să fie supraponderal; o astfel de gre- şealâ favorizează apariţia bolilor şi o îmbătrânire prematură ulterioară.

Atenţionare: Dietele cu restricţii severe de calorii având scopul de a *întârzia îmbătrânirea* şi de a prelungi *viaţa* nu sunt potrivite pentru copii, persoane în vârstă subnutrite sau pacienţi suferind *de boli grave care* ar putea avea nevoie de calorii suplimentare pentru a-şi ameliora starea şi a supravieţui.

Post-scriptum: Studiind animalele cu diete restricţionate, oamenii de ştiinţă speră să descopere anumiţi bioindicaiori ai îmbătrânirii care pot fi modificaţi în alte moduri, probabil prin metode raţionale, cum ar fi substanţe nutritive specifice şi alte suplimente. De exemplu, suplimeniele de crom, care măresc sensibilitatea la insulină, pot reprezenta o astfel de substanţă care înlocuieşte parţial restricţia de calorii.

ClIMINAŢi FICRUl

De ce e *nevoie să restricţionaţi fierul pentru a opri îmbătrânirea*

Prea mult fier vâ poate îmbâfrâni prin creşterea atacurilor radicalilor liberi asupra celulelor. Nu luaţi în mod curent suplimente de fier dacă sunteţi un bărbat adult sau o femeie în postmenopauză.

Un sânge sârac în fier, un sânge obosit şi anemie cauzată de deficienţa de fier: acestea sunt consecinţele de care ne temem în cazul unui nivel scăzut al fierului. Dar un pericol mult mai mare pentru majoritatea bărbaţilor sau a femeilor mai în vârstă este prezenţa unei cantităţi prea mari de fier. Suplimentele de fier şi consumul de alimente bogate în fier vă pot zădărnici căutarea izvorului tinereţii. Depozitele mari de fier la nivelul ţesuturilor, mai ales după vârsta mijlocie, vă pot îmbolnăvi şi îmbătrâni, în loc să vă menţină tineri şi plini de vitalitate.

„Excesul de fier poate fi foarte periculos", explică dr. Denham Harman de la Universitatea din Nebraska, deoarece facilitează deteriorarea celulelor de către radicalii liberi. De exemplu, fierul ajută la transformarea colesterolului LDL benign în tipul de colesterol toxic care distruge arterele şi şubrezeşte inima. Fierul mai poate spori intensiiatea reacţiilor radicalilor liberi, declanşând un lanţ teribil de asemenea reacţii, care trec printr-un număr mare de celule.

Afectează inima: Un studiu finlandez din 1992 a arătat că bărbaţii cu cel mai ridicat nivel de fier în sânge erau de două ori mai predispuşi la atacuri de cord decât cei cu cel mai coborât nivel al fierului. (Fierul era extrem de periculos pentru cei cu un colesterol ridicat.) Un studiu ulterior, realizat la Harvard, şi-a îndreptat atenţia asupra fierului din fluxul sangvin, care se găseşte în carne şi e mai bine

absorbit decât fierul din legume. Bărbaţii cu cel mai ridicat nivel de fier în sânge prezentau un risc de atac de cord mai mare cu 50% decât cei care aveau cele mai mici niveluri de fier. Deşi unora li s-a părut excentrică ideea că fierul favorizează bolile de inimă, cercetătorii în domeniul îmbătrânirii nu au fost surprinşi. Unii afirmau de mai bine de un deceniu că fierul e în cârdăşie cu radicalii liberi, urmărind să răpună omul.

Deşi anumite studii nu au identificat fierul ca fiind vinovat de îmbolnăvirile de inimă, rolul lui şi al altor metale în favorizarea reacţiilor radicalilor liberi reprezintă un motiv teoretic suficient pentru a incrimina metalul de distrugerea celulei, de îmbătrânire şi boli cronice, inclusiv de inimă.

E de înţeles că fierul poate fi toxic, insistă Jerome Su Iii van, patolog la Centrul Medical al Problemelor Veteranilor din Charleston, Carolina de Sud, care a prezentat primul această teorie în 1981. El argumentează că riscul de atac de cord creşte direct proporţional cu cantitatea de fier depozitată în organism. De exemplu, el subliniază că bărbaţii încep să sufere de atacuri de cord între 20 şi 30 de ani, după ce s-a încheiat perioada de creştere şi au început să înmagazineze fier în sânge şi în ficat. în opoziţie cu aceştia, femeile aflate în pcemenopauză, care pierd fier în fiecare lună prin menstruaţie, sunt în mod curios protejate de atacuri de cord. Ele cedează după menopauză, atunci când menstruafia încetează şi fierul se adună în sânge, deşi, desigur, pot fi implicaţi şi alţi factori, cum ar fi estrogenul.

Potrivit dr. Sullivan, nu există nici un motiv fiziologic de a încuraja bărbaţii adulţi sau femeile aflate în postmenopauză să încerce să crească depozitele de fier din organism. Nu este necesară decât o doză adecvată, scăzută, care să menţină lucrurile sub control, spune el. Stocarea excesivă a fierului conspiră pur şi simplu cu radicalii liberi pentru a vă îmbătrâni mai repede.

Favorizează cancerul: Dacă excesul de fier impulsionează deteriorarea provocată de radicalii liberi, pare destul de probabil să mai fie implicat şi în alte boli de bătrâneţe, cum ar fi cancerul. Mai mult ca sigur. Fierul este o ameninţare ignorată în ceea ce priveşte ameninţarea cancerului, crede Richard G. Stevens de la Laboratorul Pacificului de Nord-Vest din Richmond, Washington. Studiu! cuprinzând 8.000 de persoane a descoperit că, cu cât era mai ridicat nivelul fierului din sânge, cu atât era mai mare riscul de cancer, în specia! de vezică urinară sau de esofag. Up alt studiu din 1994, al Universităţi Illinois din Chicago, a arătat că bărbaţi şi femeile aflate în postmenopauză cu niveluri ridicate de fier în sânge erau mai pre- dispuşi de până la cinci ori mai mult la polipi precanceroşi în colon decât cei cu niveluri mai scăzute. Polipii sunt nişte mici excrescenţe care pot erupe şi declanşa cancerul de colon.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Dr. *Roy L. Walford, 71 de* ani, *profesor de patologie şi gerontologie,* C
Şcoala de Medicina a UCLA

Dr. Walford este unul dintre cei mai de seamă cercetători din lume în domeniul îmbătrânirii, omul de ştiinţă care a aplicat asupra lui însuşi cercetarea prin adoptarea unei diete cu restricţie de calorii, pe care a numit-o „dieta de 120 de ani", pentru amânarea îmbătrânirii şi prelungirea vieţii. El mănâncă aproximativ 1 500 până |a 2 000 de calorii pe zi, cam cu 30% mai puţin decât ar ii normal — ceea ce a prelungit durata de viaţă cu 30% practic în cazul tuturor animalelor testate.

Iată ce ia zilnic dr. Walford pentru a întârzia îmbătrânirea:

- Vitamina E 300 Ui.
- Vitamina C — 1 000 mg.
- Seleniu—100 micrograme.
- Coenzima Q-10 — 30 mg.

„Restricţionându-ne singuri alimentaţia sau descoperind mecanismul de funcţionare şi aplicându-l oamenilor, cred că tinerii de azi ar putea trăi 140 sau 150 de ani, iar asta înseamnă ani în cea mai mare parte plini de vigoare, funcţionali, şi nicidecum bătrâneţe adăugată la o alta bătrâneţe."

^într-adevăr, fierul poate explica abilitatea cărnii roşii de a stimula cancerul de colon, fără să ne mai referim la grăsimea conţinută. Carnea este bogată în fier. într-un studiu realizat la Harvard, femeile care au mâncat aproximativ 140 g de carne de vită, porc sau miel pe zi erau cu 250% mai predispuse la cancer de colon decât cele care au mâncat carne mai puţin de o dată pe lună. Grăsimea nu a fost în totalitate responsabilă. Misteriosul factor favorîzant al cancerului din carne ar putea fi foarte bine fierul, spun experţii.

CINCI MODURI DE A EVITA EXCESUL DE FIER DACĂ SUNTEŢI BĂRBAT SAU FEMEIE ÎN POSTMENOPAUZĂ

♦ Nu luaţi suplimente de fier. Căutaţi tablete de multivitamîne şi minerale care conţin cantităţi mici de fier sau deloc — cu siguranţă nu mai mult de 100% din DZR. Atenţie la faptul că anumite formule de multivitamîne şi minerale conţin cantităţi alarmant de mari de fier — cbiar şi 40 mg, adică cu 200% mai mult decât DZR.

♦ Reduceţi alimentele de origine animală. Fierul din carne este absorbit mult mai rapid decât cel din legume cum ar fi fasolea sau cerealele. Carnea roşie mai ales este nocivă, spune dr. Dean Jones de la Universitatea Emory, deoarece combină fierul cu grăsimea, în cantităţi mari — o bază perfectă pentru producerea de peroxizi şi radicali liberi. într-adevăr, un studiu al dr. Alberto Ascherio de la Harvard a descoperit că bărbaţii care au mâncat cea mai mare cantitate de fier conţinut în carnea roşie prezentau o creştere de 43% a riscului de atac de cord, comparativ cu cei care mâncaseră cel mai puţin fier. E mai riscant să ingerezi fierul din carne decât din cereale, spune el.

♦ Consumaţi alimente şi băuturi, cum ar fi ceaiul, vinul roşu, tărâţele
cu un conţinut ridicat de fibre ori fasole, care au tendinţa de a stopa absorbţia fierului. Acesta poate fi un alt motiv care să explice de ce băutorii de ceai par să trăiască mai mult, băutorii de vin roşu suferă mai puţin de boli de inimă, iar fibrele contracarează cancerul. Toate trei conţin substanţe

chimice care limitează capacitatea fierului de a favoriza interacţiunile cu radicalii liberi, care distrug celulele. *

♦ Atenţie la cerealele cu un conţinut mare de fier. Anumite sortimente, cum ar fi Total sau Product 19, conţin 18 mg de fier la o porţie —

100% din DZR, Observaţie: Astfel de cereale sunt potrivite pentru femeile tinere şi copiii cu niveluri scăzute de fier,

* Dacă sunteţi un bărbat de orice vârstă sau o femeie aflată în post- menopauză, v-aţî putea proteja şi prin donarea de sânge de trei ori pe an pentru a îndepărta depozitele nedorite de fier.

Atenţionare: *Femeile* cu menstruaţie au *tendinţa să piardă în mod regulat* fier prin *fluxul* sangvin şi s-ar putea sâ aibă nevoie de sup/imente *de fier. De* asemenea, copiii şi *adolescenţii* nu au adesea suficient fier. Făptui că o dietă extrem de bogată în fier sau supiimente/e pot fi pericu/oase *pentru bărbaţi* sau *pentru femeile aflate în postmenopauză nu înseamnă că este valabil şi în cazul* femeilor *tinere* sau al copiilor cu deficienţe de fier. Adolescenţii, femeile însărcinate şi copiii ar *putea* avea nevoie de *suplimente de fier pentru corectarea deficienţelor.*

SCMNCLC CflftC INDICA PCRICOLUL UNCI ÎMRATRRNIRI INUTIIC — ANTIDOTURI ŞI RCMCDII

Şubrezi rea sănătăţii şi dezvoltarea unor simptome de boalâ sunt considerate automat ca făcând parte din tabloul general al îmbătrânirii pe care îl acceptăm ca fiind normal — parte din soarta umană programată de natură şi, prin urmare, imposibil de evitai. Dar lucrurile nu stau deloc aşa. O bună parte din schimbările atribuite unei îmbătrâniri normale nu este

predestinată; este accidentală — un produs al propriei noastre neglijente şi ignoranfe — şi poate fi evitată sau remediată, în limitele genetice individuale, prin dietă şi suplimente. Adesea, astfel de „modificări de bătrâneţe" provin din ceva simplu, cum ar fi o deficienţă a unei vitamine sau a unui antioxidant, şi sunt într-o măsură uimitoare reversibile.

Pionierul în cercetare Bruce N. Ames, profesor de biochimie şi biologie moleculară la Universitatea Berkeley din California, spune foarte clar: „îmbătrânirea pare să fie cauzată în cea mar mare măsură de oxidanţi [radicalii liberi] ... Anţioxidanţii din dietă joacă un rol major în minimizarea deteriorării, iar marea majoritate a populaţiilor lumii îi primeşte în cantităţi inadecvate, ceea ce înseamnă un cost ridicat pentru sănătate."

Caleb Finch, reputat gerontolog, subliniază că anumite creaturi nu îmbătrânesc niciodată din punct de vedere biologic, deşi îmbătrânesc cronologic. Anumiţi peşti, de exemplu, trăiesc 100 de ani fără să prezinte semne de îmbătrânire, spune Finch.

Adevărul uimitor şi nebăgat în seamă este următorul: o bună parte din îmbătrânire este inutilă şi, prin urmare, poate fi prevenită şi chiar poate deveni reversibilă.

> Suntefi responsabili înfr-o mare măsura de o bătrâneţe frumoasă. *Multe* dintre aspectele legate de bătrânele care au fost considerate *rezultatele procesului de îmbătrânire* în sine sunt legate de fapt de stilul de viată.
>
> Dr. John W. Rowe, director al Reţelei de Cercetare a Fundaţiei McArthur şi ai Şcolii de Medicină a Spitalului Mt. Sinaî

LPocâ memoria dumneavoastră pare mai puţin bună, vă pierdeţi echilibrul sau observaţi alte semne de „senilitate" la propria persoană sau la albi, nu le ignoraţi şi nu le accepta}i ca pe nişte tragedii legate de îmbătrânire. Adesea, acestea sunt total sau parjial reversibile şi, cu cât încercaţi să le oprifi mai din timp, cu atât şansele de

din New York. **Sft NU CIUDCT1 CC SC SPUNC DCSPRC SCNIUIATC**

succes sunt mai mari.

E trist, înir-adevăr, cât de mulţi oameni în vârstă sunt condamnaţi la diagnosticul de senilitate ireversibilă, fiind privaţi de umanitate şi demnitate, atunci când facultăţile lor mintale ar putea fi păstrate sau redobândite cu preful unor vitamine, plante medicinale sau al altor măsuri simple legate de dietă. Fără îndoială, avem acum cunoştinţele pentru a învinge parţial cele mai teribile consecinţe ale decăderii aduse de bătrâneţe — pierderea facultăţilor mintale.

Mintea nu trebuie să decadă; memoria nu trebuie să se afle în declin; puteţi acţiona de timpuriu pentru a contracara o dezintegrare ulterioară a creierului cauzată de radicalii liberi, aşa cum sugerează anumiţi experţi şi, cu siguranţă, puteţi preveni şi chiar redobândi acuitatea mintală pierdută din cauza lipsei vreunei vitamine sau a altei deficienţe în dietă ori circulaţiei inadecvate a sângelui.

> Am ajuns să *realizăm* că pierderea capacităţii mintale odată *cu* vârsta nu *este inevitabilă.* Vechea idee că seni/ifafea *este o consecinţă* norma/ă a îmbătrânirii e pur *şi* simplu greşită.
>
> Dr. Leonard Haytlick, gerontolog,

Universitatea din San Francisco, California**CUM POT RADICALII LIBERI SĂ DISTRUGĂ CREIERUL, IAR ANTIOXIDANŢII SĂ-L SALVEZE**

Creierul şi memoria pot începe să funcţioneze prost din cauza acumulării distrugerilor de neuroni, celulele creierului, provocate de radicalii liberi. Şi acesta e un motiv suficient pentru a face în aşa fel încât antioxidanfii să circule prin creierul dumneavoastră toată viaţa. Creierul este cu precădere vulnerabil pentru că e bogat în grăsimi polinesaturate uşor de oxidat; el este o uzină pe bază de oxigen, consumând o cincime din oxigenul care pătrunde în organism; celulele creierului conţin mari cantităţi de fier, care favorizează formarea radicalilor liberi, şi puţini antioxidanţi produşi intern, cum ar catalaza şi glutationul, pentru a se apăra împotriva radicalilor liberi. Este un amestec periculos.

Nu e de mirare atunci că memoria slăbeşte, iar tulburările cerebrale degenerative au fost legate direct de deteriorarea celulelor creierului de către radicalii liberi.

Experimentele legate de boala Aîzheimer: In cadrul unor cercetări de ultimă oră, investigatorii de la Universitatea din Kentucky au descoperit că în boala Aîzheimer radicalii liberi distrug funcţionarea normală a celulei cerebrale interferând cu proteina şi cu moleculele de grăsime din interiorul eî. în testele de laborator, cercetătorii au putut stopa o astfel de distrugere de tipul Aîzheimer din celulele cerebrale animale prin adăugarea de antioxidanţi, inclusiv vitamina E. Pe scurt, ei au oprit procesul de distrugere a celulelor creierului. Asta nu înseamnă că dozele mari de vitamina E vindecă boala Aîzheimer, spune dr. William Markesbery, directorul Centrului pentru Studierea îmbătrânirii al Universităţii din Kentucky, care a testat megadoze de vitamina E pe pacienţii cu această afecţiune fără prea mult efect. Dar el crede că antioxidanţii luaţi de timpuriu pot preveni boala sau o pot încetini, Dr, Allan Butterfîeld de la Universitatea din Kentucky, coautor al noului studiu, spune: „Ar putea fi o idee bună" să luăm vitamina E în mod regulat chiar de la vârsta mijlocie, de vreme ce nu s-a dovedit a dăuna în vreun fel.

Descoperirea /egafă de boala io*u Gehrîg:* Oamenii de ştiinţă

de la MIT au descoperit o genă implicată într-o formă a bolii Lou Gehrig, o afecţiune care atacă muşchii, numită şi scleroză laterală amiotrofică sau LAS. Gena scade la jumătate nivelul unei enzime antioxidante, superoxid dismutazâ, permiţând radicalilor liberi să omoare neuronii din creier şi măduva spinării. în prezent, sunt în curs de desfăşurare studii pentru a determina dacă antioxidanţii, cum sunt vitaminele E şi C, ar putea opri deteriorarea produsă de radicalii liberi,

Sfuc/ii/e legate de boala Parla'nson: Nu e dovedit, dar există date. Cercetătorii britanici au studiat recent 100 de oameni în vârstă căutând semne timpurii ale bolii Parkinson. Au descoperit opt cazuri, şase dintre ele nediagnosticate anterior. Au mai descoperit că o deficientă a vitaminei C părea să ducă la identificarea bolii. Un procent surprinzător, 60%, dintre cei cu deficiente de vitamina C aveau Parkinson. Doar 4% dintre cei fără această deficienţă sufereau de Parkinson. Nu se ştie dacă o lipsă de vitamina C din organism cauzează boala. însă cercetătorii afirmă că există o dovadă de netăgăduit că vitamina C protejează celulele nervoase de deteriorarea provocată de radicalii liberi.

- ♦ Aportul de antioxidanţi de timpuriu şi pe măsură ce înaintaţi în vârstă poate elimina deteriorarea mintală şi pierderea memoriei.
- ♦ Luând de timpuriu antioxidanţi, puţem preveni bolile Alzheimer, Parkinson şi Lou Gehrig (LAS).
- ♦ Corectarea unei deficienţe a vitaminei C poate reface capacităţile mintale şi reduce „senilitatea".

Dacă prezentaţi acum simptome [timpurii] a/e bolii Alzfielmer, v-aş *sugera* să *iuafi* doze mari de vitamina *E şi* C.

Dr. William Markesbery, directorul
Centrului pentru Studiul îmbătrânirii al
Universităţii din Kentucky

CE PUTEM FACE PENTRU A OPRI DETERIORAREA CAPACITĂŢILOR MINTALE

Luaţi suficientă vitamina 612: O deficienţă de vitamina Bl 2 este una dintre cele mai frecvente cauze ale disfuncţiei creierului, care apare odată cu vârsta. în mod surprinzător, cel puţin 20% dintreoamenii de peste 60 de ani şi 40% dintre cei de peste 80 de ani prezintă o stare care, dacă nu e corectată, declanşează senilitatea. Se numeşte gastrită atrofică şi asta înseamnă că nu mai secretaţi suficient acid gastric pentru absorbţia din alimente a vitaminei Bl 2 şt a altor vitamine vitale pentru sistemul neurologic. Astfel, treptat, fără vitaminele B, învelişul exterior al fibrelor nervoase se deteriorează, dând naştere unor anomalii neurologice. Primul semn este adesea pierderea echilibrului, dar simptomele includ şi pierderea sensibilităţii pielii, slăbirea muşchilor, incontinenţă, pierderea vederii, tulburări de comportament şi chiar demenţă sau psihoză. Şi, cu cât simptomele sunt lăsate să persiste mai mult, cu atât mai grave vor deveni cu timpul.

Vestea extraordinară este că, luând pastile de vitamina Bl 2, putem preveni această deteriorare mintală, iar terapia cu Bl 2, uneori prin injecţii, o poate da înapoi dacă e descoperită din timp. Un studiu recent, cuprinzând 143 de pacienţi cu probleme neurologice, realizat de E. B. Healton şi colegii săi de la Centrul Medical Columbia-Presbyterian, a descoperit o îmbunătăţire în cazul fiecărei persoane care a luat doze mari de Bl 2, Aproape jumătate şi-au refăcut complet funcţiile neurologice şi numai *6%* au suferit de invaliditate neurologică pe termen lung, moderată sau severă. Cu cât simptomele au durat mai mult, cu atât şansa de recuperare a fost mai mică, a spus dr. Healton.

/ncercaţi adcM fo//c şi 86: Fără îndoială, o deficienţă de acid folie este puternic legată de disfunefia creierului, depresie şi demenţă, aşa cum arată numeroase cercetări. O lipsă de acid folie şi de B6 este însoţită de o creştere a homocisteinei din sânge, o cunoscută toxină de la nivelul creierului, şi poate fi parţial responsabilă de slăbirea facultăţilor mintale odată cu îmbătrânirea. (Pentru dozaj şi mai multe detalii, vezi paginile 74-75.)

Mâncaţi roşii şi pepene verde: Oricât ar părea de curios, femeile în vârstă cu un nivel ridicat în sânge al antioxidantului

numit lycopen, care se găseşte în roşii, produsele din tomate şi pepenele verde, sunt mai vioaie mintal şi se pot îngriji singure mai bine decât cele cu un nivel scăzut al acestui antioxidant, potrivit cercetărilor realizate la Universitatea din Kentucky. Probabil că alţi antioxîdanţi din fructe şi
legume au efecte similare în protejarea creierului de îmbătrânire. Şi se aşteaptă ca beneficiile să fie înregistrate şi în cazul bărbaţilor.

Jncercati extracfu/ de ginJcgo: Acest supliment, testat pe scară largă în Europa, stimulează circulafia sângelui în micile vase de la nivelul creierului şi a reuşit să îmbunătăţească în mod spectaculos performantele mintale şi memoria persoanelor în vârstă. (Pentru mai multe detalii, vezi pagina 132.)

Daţi o şansă vitaminei E: Cercetătorii bănuiesc că vitamina E ajută la protejarea membranelor grase ale creierului de deteriorarea produsă de radicalii liberi, care conduce la boli cerebrale degenerative, precum şi la pierderea memoriei şi „senilitate". Vitamina poate împiedica slăbirea facultăţilor mintale prin refacerea zonelor receptoare ale neurotransmiţătorilor din celulele cerebrale, astfel încât acestea să poată transmite semnale cerebrale aşa cum făceau la tinereţe, afirmă cercetătorii de la Universitatea Tufts. Pentru a beneficia de protecţia, vitaminei E, luaţi suplimente.

Luaţi usturoi: Experienţele japonezilor pe animale arată că elementele constitutive ale usturoiului protejează neuronii de deteriorare şi acţionează ca factori de creştere pentru stimularea ramificaţiilor celulelor cerebrale. Administrând extract de usturoi matur (Kyolic) animalelor bătrâne, s-au refăcut anumite funcţii mintale, inclusiv memoria şi capacitatea de a rezolva probleme.

NU VĂ LĂSAŢI AAT€A€I€ SĂ ÎMAĂTAĂNCASCĂ

Kîgidizarea arterelor este un presupus blestem al bătrâneţii. Dar el nu decurge dintr-o îmbătrânire normală. Animalele bătrâne rareori au aşa ceva, la fel ca oamenii în vârstă aparţinând anumitor populaţii. Acest lucru nu trebuie să aibă loc neapărat, deşi deveniţi mai vulnerabili odată cu vârsta la rigidizarea şi îngroşarea pereţilor arterelor, ceea ce din punct de vedere medical se numeşte ateroscle- roză. Totuşi, este în principal o consecinţă a dietei şi a stilului de viaţă obişnuit în ţările occidentale industrializate, unde ateroscleroza reprezintă cauza numărul unu a îmbătrânirii, bolilor de inimă şi deceselor. Procesul lent al aterosclerozei începe încă din copilărie şi

progresează, nimicind viaţa în timp ce arterele se astupă, declanşând atacuri de cord şi accidente vasculare cerebrale. Dar nu trebuie să fie o emblemă inevitabilă a vârstei înaintate. Puteţi interveni în orice stadiu al vieţii pentru a încetini acest proces sau chiar pentru a-l face reversibil.

Motivul pentru care arterele se deteriorează reprezintă un puzz/e biochimic complex. însă oamenii de ştiinţă recunosc astăzi, deloc surprinzător, faptul că radicalii liberi şi antioxidanţii au un cuvânt de spus aici. Mai pe înţeles, atunci când, după mulţi ani, vă alimentaţi cu prea mulţi radicali liberi, din grăsimea animală sau fumat, de exemplu, şi cu prea puţini antioxidanţi, cum ar fi vitaminele, fructele şi legumele, arterele devin pline de reziduuri încastrate în pereţii lor — dovada unei lungi bătălii în care radicalii liberi au câştigat în mod constant. Cam asta este explicaţia pentru o arteră îmbătrânită.

Oamenii de ştiinţă bănuiesc că radicalii liberi favorizează ateroscleroza pe multe căi, prin vicierea activităţii normale a componentelor sângelui, cum ar fi leucocitele sau globulele albe şi fîbrinogenul, un factor coagulant. Insă este posibil ca cea mai importantă ţintă a radicalilor liberi să fie colesterolul nociv LDL. Potrivit unei noi teorii, radicalii liberi sfărâmă moleculele de grăsime din pereţii vaselor de sânge, oxidându-Se. Această transformare crucială a LDL este primul pas în teribilul proces al aterosclerozei. Dacă această oxidare a LDL nu are loc de-a lungul timpului, arterele pot rămâne relativ tinere şi neastupate. Numai după ce asemenea molecule de colesterol devin râncede pot declanşa procesul complex de formare a plăcilor de aterom care astupă şi rigidizează arterele.

Cu cât colesterolul LDL se oxidează mal uşor — sau, altfel spus, cu cât apărarea antioxidanţilor este mai slabă —, cu atât arterele sunt mai îmbătrânite şi distruse de ate- rosderozâ.

Vă puteţi salva arterele de o îmbătrânire inutilă în două moduri: unu, nu permiteţi grăsimilor generatoare de radicali liberi şi altor radicali să pătrundă în sângele dumneavoastră. Doi, păstraţi un flux constant de luptători antioxidanfi în sânge pentru a neutraliza radicalii liberi, astfel încât să nu poată oxida colesterolul LDL şi să distrugă arterele. Aceasta înăbuşă procesul de ateroscleroză chiar din faşă, indiferent de vârsta pe care o aveţi. Desigur, cu cât începeţi maî devreme, cu atât arterele vor fî mai puţin îmbătrânite.

O TRIPLĂ LOVITURĂ DATĂ ÎMBĂTRÂNIRII

Trei dintre cei mai buni agenţi care împiedică oxidarea LDL şi ateroscleroza sunt vitamina E, vitamina C şi ubichinol-10 (coenzima Q-10), potrivit dr. Balz Frei, cercetător în ceea ce priveşte rolul radicalilor liberi în bolile cardiovasculare de la Şcoala de Medicină a Universităţii din Boston. Este crucial, spune el, să refacem apărarea în interiorul şi în exteriorul moleculei de LDL, iar aceşti trei antioxi- danţi acţionează concertat. „Ubichinolui este prima linte a apărării", spune dr.

Frei. Fiind solubil în grăsime, el pătrunde în molecula de LDL pentru a împiedica încercările radicalului liber de a oxida grăsimea. Luând suplimente sau mâncând alimente bogate în coenzima Q-10 îi puteţi creşte concentraţia din LDL de cinci ori. Insă e repede epuizată în lupta împotriva radicalilor liberi.

VITAMINA E: DETERGENTUL ARTERIAL

Necesarul pentru păstrarea tinereţii arterelor şi poate chiar pentru a le întineri: cel puţin 100 UI de vitamina E zilnic, dar de preferat 400 UI. Studiile arată că vitamina E ajută la menţinerea arterelor deschise după intervenţiile chirurgicale pe inimă (bypass coronarian şi angioplastie) şi reduce riscul de atac de cord repetat cu 40-50% şi decesul cu 20%. (Vezi pagina 41 pentru mai multe detalii.)

Mult mai de încredere este vitamina E, solubilă în grăsime, care luptă şi ea pentru eliminarea radicalilor liberi din interiorul moleculeide LDL. Vitamina C, pe de altă parte, este o santinelă în mediul intra- celular, care împiedică radicalii liberi să pătrundă în moleculele de LDL. Pentru cea mai bună protecţie, deci, aveţi nevoie de rezerve din cei trei antioxidanţi, plus mulţi alţii care să vă ajute.

MODALITĂŢI IMPORTANTE DE MENŢINERE A TINEREŢII ARTERELOR

♦ Reduceţi consumul de grăsimi animale saturate, grăsimi lactate, margarina şi alţi acizi graşi trans sau alimente bogate în grăsimi omega-6 poli nesaturate, cum ar fi uleiul de porumb şi de şofran. Toate acestea favorizează toxicitatea LDL şi distrugerea arterelor.

♦ Reduceţi consumul de carne friptă, prăjită sau la cuptor. Conţine radicali liberi care atacă pereţii arterelor.

+ Luaţi 100 UI, de preferat 400 UI, de vitamina E zilnic, un puternic agent antioxidant în ceea ce priveşte colesterolul LDL. Studii recente arată că e nevoie de cel puţin 400 Ui pentru efecte antioxidante semnificative.

♦ Mâncaţi alimente bogate în ubichinol-10 (coenzima Q-10), cum ar fi sardtnele, şi/sau luaţi suplimente de coenzimă Q-10 care împiedică oxidarea LDL.

♦ Mâncaţi peşte gras, precum somonul, macroul, sardinele şi tonul, bogaţi în acizi graşi omega-3, de două sau trei ori pe săptămână; pot opri oxidarea şi acţionează ca un anticoagulant.

♦ Mâncaţi fructe şi legume bogate în vitamina C şi alţi fenoli anti- oxidanţi, cum ar fi afinele, portocalele, strugurii negri, sucul de struguri negri şi căpşunele. Luaţi şi 500 mg de vitamina C zilnic pentru a vă proteja de oxidarea LDL.Befi ceai verde sau negru. în cadru! testelor efectuate, a blocat oxi darea LDL.

+ Mâncaţi alimente bogate în glutation (fructe şi legume proaspete şi congelate, cum ar fi avocado, sparanghel şi broccoli — vezi pagina 117) şi/sau luaţi suplimente de glutation. Acesta curăţă alimentele de grâsimile oxidate periculoase.

+ Mâncaţi usturoi. Din testele efectuate, rezuliâ câ acesta împiedică oxidarea LDL, 600 mg pulbere de usturoi (6 tablete de Kwaî) pe zi au redus oxidarea LDL cu 34%! Usturoiul ajută şi la împiedicarea formării cheagurilor în sânge.

♦ Folosiţi uleiul de măsline. în testele efectuate, împiedică oxidarea LDL, Tot astfel acţionează şi alte grăsimi mononesaturate, precum cele din avocado şi migdale.

♦ Fiţi precauţi cu sodiul, care poate rigidiza şî îmbătrâni prematur arterele.

+ Dacă beţi băuturi alcoolice, alegeţi vinul roşu, cu moderaţie — unul sau două pahare pe zi —, care poate preveni oxidarea LDL şi împiedică formarea cheagurilor; o anumită protecţie persistă în fluxul sangvin aproape 24 de ore de la ingerare.

CUM SĂ N€ PĂSTRĂM INIMA TÂNĂRĂ

ItiPin păcate, inima dumneavoastră va slăbi constant pe măsură ce îmbătrâni^, pierzându-şi unele dintre funcţiile vitale legate de pomparea sângelui, ceea ceva duce probabil la insuficientă cardiacă — pericolul numărul unu după vârsta de 65 de ani. Dar puteţi preveni şi face reversibilă o parte din dezintegrarea funcţională a inimii protejând şi întărind activitatea micilor structuri (mitocondriile) din interiorul celulelor care produc şi transportă energia ce face inima puternică şi menţine activă pomparea sângelui.

Afirmaţia că inima nu slăbeşte pe măsură ce înaintăm în vârstă e un mit. Mai multe studii importante sugerează că funcţia inimii nu se diminuează odată cu vârsta, că o inimă bătrână pompează sângele la fel cu una tânără. Sigur, ar putea fi adevărat pentru o inimă testată „în repaus", dar nu şi pentru inimile care continuă să funcţioneze în stresul unei vieţi normale,

potrivit dr. Jeanne Y. Wei, directorul departamentului de geriatrie al Şcolii Medicale Harvard.

De fapt, mecanismul vital al celulelor inimii devine tot mai deteriorat din cauza atacurilor radicalilor liberi. Fiecare celulă a inimii, ca şî toate celelalte celule, conţine numeroase uzine de energie, numite mitocondrii, care reprezintă „centrii respiratori", forţa vitală a celulelor. Acestea le menţin vii şi le asigură o funcţionare normală. Dar, odată cu vârsta, porţiuni mari din ADN-ul acestor mitocondrii sunt practic sfărâmate. Mitocondriile slăbite trebuie să lucreze maî mult; au nevoie de mai mult oxigen. Prin urmare, funcţia metabolică a mttocondriilor de la nivelul inimii scade cu 40% pe măsura îmbătrânirii, spune dr. Wei. în cazul animalelor bătrâne, formarea radicalilor superoxizi nocivi în mitocondrii se intensifică cu 40%; membranele mitocondriilor devin rigide, pline de colesterol şi mai puţin eficiente în transportarea extrem de importantului calciu ionizat, care controlează funcţionarea inimii. Fotografiile microscopice ale mito- condriilor din inima animalelor bătrâne reflectă o înspăimântătoare harababură, comparativ cu cele ale animalelor tinere.

Această deteriorare neobosită a mitocondriilor, cauzată de radicalii liberi, de-a lungul timpului conduce ia mărirea volumului inimii, la o disfunctie diastolică (atunci când sângele curge înapoi în ventricul), la reducerea fluxului sangvin şl la insuficientă cardiacă conges- tivă, exact simptomele care chinuie treptat segmentele de populaţie ce îmbătrânesc. Jumătate dintre americani au o disfunctie diastolică după 80 de ani, iar insuficienta cardiacă congestivă are caracter epidemic, reprezentând cauza numărul unu a spitalizării americanilor de peste 65 de ani, spune dr. Wei. Rata insuficientei cardiace congestive se dublează la fiecare deceniu după vârsta de 50 de ani,

„O inimă bătrână este mai pujin capabilă să tină pasul. De exemplu, atunci când ceva nu este în ordine cu funcţionarea musculară, sau aveji hipertensiune ori putină aritmie, practic nu sunteţi în stare să generaţi suficientă energie pentru a pompa sângele prin inimă, deoarece nu puteti mobiliza mecanismul din

interiorul celulelor care menţine ritmul corect de relaxare şi contractare a muşchilor, astfel încât se instalează insuficienta cardiacă", explică dr. Wei.

Dar cel mat rău este că ciclul deteriorării mitocondriilor de la nivelul inimii se autoperpetuează şi se accelerează. Cu cât sunt mai deteriorate odată cu trecerea timpului, cu atât sunt mai puţin capabile să împiedice o nouă stricăciune, iar aceasta se acumulează şi prinde viteză, determinând o disfunctie globală a inimii tot mai severă.

Marea întrebare: se poate întârzia această deteriorare a inimii care îmbătrâneşte, cauzată de radicalii liberi? Pot fi folosiţi antioxidant i pentru a salva mitocondriile şi/sau pentru a reduce povara şi a face reversibilă această disfunctie? Poate. In cadrul unui studiu, dr. Wei le-a administrat animalelor doze orale dintr-un aminoacid numit l-carnitină, timp de două săptămâni. Acesta a refăcut activitatea şi funcţionarea inimii în cazul şobolanilor de „vârstă mijlocie", dar nu şi în al celor bătrâni. „Poate că există o fereastră detimp — după 50 şi înainte de 80 de ani, să spunem, în care disfuncţia poate fi făcută reversibilă mai uşor", spune dr. Wei.

CÂTEVA METODE DE A SALVA ŞI REVIGORA O INIMĂ CARE ÎMBĂTRÂNEŞTE

Luaţi multe v/lomine antioxidante: Cele mai importante vitamine antioxidante — vitamina E, vitamina C şi beta carotenul — pot ajuta la prevenirea deteriorărilor masive provocate de radicalii liberi asupra mitocondriilor, centralele energetice din interiorul celulelor inimii. Astfel de deteriorări sunt extrem de riscante pentru că înseamnă o dispariţie a energiei din fiecare organ, fără de care viaţa încetează. O asemenea deteriorare cauzată de radicalii liberi poate reduce randamentul mitocondriilor cu 80%, spun experţii, subminând funcţiile inimii. Ca o asigurare pentru actî' ‘ atea eficientă a mitocon- driiîor, luaţi pastile de multivîtamine, dar şi suplimente separate de vitamina E, C, beta caroten, seleniu şi magneziu. De asemenea, mâncaţi fructe şi legume bogate în antîoxidanţi.

încercaţi coenzrma Q-10: Multe cercetări, inclusiv nouă

studii dublu-oarbe controlate, au dovedit că această coenzimă Q-10 reface producerea energiei vitale la nivelul mitocondriilor, îmbunătăţind în mod spectaculos funcţionarea inimii şi adesea salvând oamenii de la o insuficienţă cardiacă potenţial fatală. Coenzimă Q-10 este o substanţă naturală pe care organismul o produce în cantităţi tot mai mici, pe măsură ce îmbătrânim. A fost sintetizată şi se vinde ca supliment alimentar. Este un antioxidant puternic care poate ajuta la prevenirea efectelor cumulate ale atâtor ani de deteriorare celulară a inimii ce îmbătrâneşte (Pentru mai multe detalii, vezi pagina 123.)

Aveţi *în vedere carniftna:* Este un aminoacid produs în organism; îl mai puteţi obţine mâncând carne şi produse lactate, ori ca supliment alimentar. S-a dovedit că l-carnitina este esenţială penţru funcţionarea optimă a mitocondriilor inimii. Ea poate îmbunătăţi toleranţa la stres a muşchiului deteriorat al inimii în cazul oamenilor. Cercetările dr. Wei de la Harvard au descoperit că 40% dintre şobolanii cărora li s-a administrat carnitină o perioadă reprezentând două treimi din viaţa lor au trăit cu trei Suni mai mult decât cei care nu au fost hrăniţi cu carnitină. Mai mult, inimile şobolanilor care au ingerat carnitină erau mai puternice, iar animalele s-au descurcat vizibil mai bine la testele privind capacităţile mintale.

Cercetătorul şi cardiologul texan Peter langsjoen le administrează câteodată l-carnitină şi coenzimă Q-10 pacienţilor suferind de insuficienţă cardiacă. Adăugarea a 1 000 mg de l-carnitină (250 mg de patru ori pe zi) este mai eficientă în anumite cazuri decât coenzimă Q-10 singură în refacerea funcţionării inimii. Roy Walford de la UCLA sugerează o doză de 10-30 mg de l-carnitină pe kilogram de greutate corporală pentru efecte antiîm bătrâni re. Asta înseamnă cel puţin 600 mg pentru o femeie de 57 kg şi 800 mg pentru un bărbat cântărind 77 kg. Medicul din New York Stephen DeFelice ia zilnic 1 000 mg pentu a întârzia îmbătrânirea. L-carnitina poate fi un agent contra îmbătrânirii, spune dr. Walford, dar încă nu e clar acest lucru.

Reduce/t cantitatea de carne din dietă: Studiile realizate la Institutul Naţional al Sănătăţii au descoperit deteriorări grave ale

muşchiului inimii îa animalele hrănite cu came preparată, bogată în amine hete- rociclice — AHC — substanţe chimice care se formează atunci când preparaţi carnea, mai ales la temperaturi ridicare. (Vezi pagina 191.)

Mâncaţi peşte: Acizii graşi omega-3 din peşte pot îmbunătăţi funcţionarea inimii prin prevenirea aritmii lor, adică a bătăilor neregulate care sunt capabile să declanşeze o moarte subită. Soiurile de peşte bogate în aceşti acizi graşi sunt somonul, macroul, sardina, heringul şi tonul.

TOXINA îMnnTnnNifiii CST€ UŞOft D€ NIMICIT

C . . . .

siguranţă, nu doriţi sâ aveţi niveluri ridicate de homocis- ieină în sânge. Totuşi, ea îşi face loc pe nesimţite, alături de o deficienţă gravă de vitamine B, şi afectează între 30 şi 40% dintre adulţii în vârstă. Ea transformă milioane de americani în victime neştiutoare ale unei îmbătrâniri inutile prin astuparea vaselor de sânge, grăbirea atacurilor de cord şi a accidentelor vasculare cerebrale. Şi dumneavoastră puteţi fi o astfel de persoană, de vreme ce prea puţină lume cunoaşte ameninţarea homocisteînei sau ce este ea, Homocisteina este un tip de aminoacid din sânge care, ca şi colesterolul, se oxidează şi eliberează în sânge radicali liberi nocivi. In realitate, poate fi chiar mai dăunătoare decât colesterolul în ceea ce priveşte distrugerea arterelor. Cu toate acestea, efectul ei e mai uşor de îndreptat.

Otravă pentru artere; Un nivel ridicat a! homocisteînei triplează riscul de atac de cord şi-l dublează pe cel de blocare a arterelor carotide (gât şi cap), cauza obişnuită a accidentelor vasculare cerebrale, potrivit noilor cercetări realizate la Harvard şi Tufts. Chiar şi un blocaj moderat al arterelor carotide poate spori riscul de atac de cord cu 700%, aşa cum se arată într-un studiu finlandez. Dacă suferiţi de inimă, probabil că nivelul homocisteinei din sângele dumneavoastră este cu o treime mai ridicat decât în cazul celor care nu prezintă o astfel de boală. Dr. Jacques Genest şi colegii săi de la Institutul Inimii din Montrâal au descoperit că 44% dintr-un grup de femei şi 18% dintr-un grup de bărbaţi suferind de inimă aveau niveluri anormal de ridicate de homocisteina în sânge. Un studiu irlandez a observat că 30% dintre subiecţii de vârstă mijlocie, sub 55 de ani, cu artere astupate prezentau un nivel ridicat de homocisteină. In schimb, cei cu arterecurate, deschise fluxului sangvin, aveau un nivel normal al homocis- teinei. Un alt fapt: copiii cu un defect genetic care producea o mare cantitate de homocisteină în sânge mureau adesea în adolescenta sau după 20 de ani din cauza unor boli cardiovasculare grave.

Homocisteîna îmbătrâneşte arterele în trei moduri, spune dr. Genest: atacă direct perefii vaselor de sânge, afectând celulele şi determinând constricţia acestora; activează factori care produc cheaguri în sânge; stimulează creşterea celulelor muşchiului neted care îmbracă arterele, favorizând formarea plăcilor lipidice.

> *Cel puţin 10% dintre toate atacurile de* cord, adică î 50 *000* în fiecare an, sunt /egate de niveluri *crescute ale homocisfeinei.*
>
> **Meir J. Stampfer, cercetător la Harvard**

Otravă pentru creier: Un nivel anormal de ridicat al homo-

cisteinei vă otrăveşte starea generală şi acuitatea mintală. Măsurând nivelurile homocisteinei, oamenii de ştiinfă pot prezice depresii sau deteriorări mintale, cum ar fi slăbirea memoriei sau a puterii de concentrare, considerate în mod curent vinovate de îmbătrânire. De exemplu, dr. Iris Bell, profesor asistent de psihiatrie la Universitatea statului Arizona, a descoperit că pacienţii în vârstă suferind de depresii, cu niveluri ridicate ale homocisteinei, aveau performante mai slabe la testele legate de capacităţile mintale decât pacienţii tineri cu acelaşi diagnostic. Bătrânii afectaţ prezentau o mai mare pierdere a memoriei şi a capacităţi de a învăţa, ceea ce indica un declin al funcţionării creierului.

Dr. Beli şi colegii săi bănuiesc că excesul de homocisteină deteriorează vasele de sânge la nivelul creierului în acelaşi mod în care afectează arterele inimii. De asemenea, homocisteină se transformă înir-o altă substanjă care, în exces, poate determina celulele cerebrale să se autodistrugă, spune ea. „Faptul că homocisteină este o neurotoxînă subliniază importanta menţinerii ei la un nivel coborât", afirmă dr. Jeffrey Blumberg de la Centrul de Cercetare privind Nutriţia Umană în îmbătrânire de la Tufts.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Dĸ Sfepfteri PşFelice^ ; : : v

***Preşedintele Fundaţiei pentru Inovaţii în* Medicină**

Dr. De Felfce este un susţinător al utilizării substanţelor naturale/ pe care el te numeşte „suplimente-medicamente", precum vitaminele, mineralele şi alte substanţe, pentru prevenirea şi tratarea bolilor de bătrâneţe.

lată ce ia zilnic dr. De Feiice:

^

- **Vitamina E — 200 UI.** ^
- **Vitamina C — 300 mg.**
- **L-carnitină — 1 000 mg.** ' "v.
- **Clorurâ de magneziu — 350 mg.**

VINDECAREA E RAPIDĂ, IEFTINĂ ŞI SIGURĂ

Ce anume determină niveluri ridicate şi periculoase de homocis- teină? E simplu: un nivel scăzut al vitaminelor B din sânge — mai precis acidul folie, B6 şi, într-o măsură mai mică, Bl 2. Deşi homocis- teîna a fost recunoscută ca precedând obturarea arterelor şi bolile de inimă de aproape un sfert de veac, doar recent cercetătorii au descoperit că un nivel ridicat al acestei toxine apare mai ales la persoanele cu deficiente ale vitaminelor B. Potrivit unei cercetări realizate la Harvard, aproape două treimi din nivelul ridicat al homocisteinei este legat de niveluri scăzute de acid folie, vitamina B6 şi/sau Bl 2. Chiar şi deficienfe minime ale acestor vitamine pot creşte homo- cisteina. Mai mult, nivelurile scăzute de vitamine B favorizează obturarea arterelor.

Iată acum o uimitoare veste bună: puteţi scădea nivelul homocisteinei extrem de rapid luând acid folie şi vitaminele B6 şi Bl2, Ele sunt necesare pentru a metaboliza — distrugând — homocîsteina. Atunci când nu există o cantitate suficientă din aceste vitamine în sânge, nivelul ei creşte şi devine periculoasâ.

Dacă aveţi un nivel ridicat ai homocisteinei, sunteţi pre- dispuşi la obturarea arterelor, boli de inimă şi deficienţe de vitamine B. Luând aceste vitamine, nivelul homocis-studiu realizat la Tufts, doze adecvate din toate cele trei au ţinut homocisteina sub control.

Se pot face ana/ize *ale nivelului de homocisteina din sânge?* De obicei, medicii nu testează homocisteina; astfel de analize se folosesc mai mult în cercetare, însă mulţi experţi cred că acestea vor fi standardizate pentru prevenirea, diagnosticarea şi tratarea bolilor de inimă.

CUM SĂ CONTRACARĂM HOMOCISTEINA PERICULOASĂ

- ♦ Mâncaţi alimente bogate în acid folie şi B6. Surse de acîd folie sunt spanacul, varza, frunzele de sfeclă, leguminoasele şi nucile. Găsiţi B6 în peştele marin, cerealele integrale, banane, nuci şi carnea de pasăre.
- ♦ Luaţi pastile de vitamine B: acid folie, B6 şi Bl 2. Puteţi obţine cantitatea de bază din multivitamine şi pare suficient pentru a preveni creşterea nivelului homocisteinei. Pentru doze mai mari, cum ar fi 1 000 micrograme de acid foite şî 10 mg de B6, luaţi ţablete separate; ar putea fi necesare pentru scăderea excesului de homocisteină dacă suferiţi de boli de inimă. Asemenea doze nu sunt toxice; totuşi, ar trebui să le luaţi pe toate trei — acid folie, B6 şi Bl 2 — pentru o protecţie maximă (un studiu a descoperit că e nevoie de mai mult decât dozele medii din toate trei pentru a obţine cel mai scăzut nivel de homocisteină) şi pentru prevenirea unui dezechilibru periculos.

Observaţie: atunci când întrerupefi administrarea vitaminelor, homocisteina are tendinţa de a creşte la loc. In cadrul unui studiu, homocisteina a revenit la nivelul anormal anterior în cazul a două treimi dintre subiecţi, în decursul unei perioade de 18 săptămâni de la întreruperea administrării

vitaminelor B.

De vreme ce nu există nici o cale de a şti dacă aveţi un nivel anormal de ridicat al homocisteinei, este perfect justificat să luaţi doze moderate de acid folie, B6 şi Bl 2 ca o asigurare împotriva îmbătrânirii. Ar putea ajuta la înlăturarea bolilor de inimă şi a deteriorării capacităţilormintale legate de o insuficienţă nedetectată a vitaminelor B.

Atenţionare: Dacă suferit/ de inima, consu/taţi-vă med/cu/ înainte de a *ha* doze mari de vitamine 8 pentru corectarea nive/u/ui ridicat de homoc/steină.

Realitatea: homocisteina creşte chiar şi atunci când aveţi o deficienţă minimă de acid folie sau B6. Homocisteina ridicată este un adevărat bioindicator al deficienţei de B6 sau acid folie.

INCREDIBILUL REMEDIU

lată dozele zilnice de vitamine B recomandate de un grup internaţional de experţi pentru reducerea şi normalizarea nivelului de homocisteina în cazul celor bolnavi de inimă, potrivit dr. M. Rene Malinow, profesor de medicină la Universitatea de Ştiinţe ale Sănătăţii din Oregon:

Folat (acid folie) — 1-5 mg,
B6 — 10-50 mg.
B12 — până la 1 000 micrograme.

şunnczincn
IMUNITĂŢII €
R€V€flSISIlft

■deteriorarea imunităţii este una dintre cele mai de seamă amprente pe care le lasă îmbătrânirea. Intr-adevăr, sistemul imunitar începe să decadă pe la vârsta de 30 de ani, în primul rând prin declinul activităţii celulelor de tip T care lupta împotriva viruşilor şi tumorilor şi ajută alte globule albe să contracareze invaziile bacteriilor şi ale elementelor periculoase. Cercetătorii de la Universitatea Tufts au arătat că un agent antiimunitar din sânge numit prostaglandina El2 creşte treptat, odată cu vârsta, ceea ce explică de ce, pe măsură ce îmbătrânim, suntem tot mai predispuşi la infecţii sau cancer.

Funcţionarea sistemului imunitar poate prezice cât de mult vom trăi sau dacă ne vom îmbolnăvi de cancer. Un studiu cuprinzând oameni sănătoşi de peste 60 de ani a descoperit că aceia cu un sistem imunitar mai pujin viguros erau de două ori mai predispuşi să moară, indiferent de cauză, iar 30% erau mai predispuşi la cancer.

însă uimitorul adevăr este că mare parte din această „îmbătrânire" este inutilă şi reversibilă! Şi e reversibilă în multe cazuri prin simpla administrare a unor doze moderate sau ridicate din anumite vitamine şi minerale, aşa cum arată cercetări relevante. Vitaminele revigorează sistemul imunitar la orice vârstă, inclusiv în copilărie. Chiar şi cei mai bătrâni îşi pot recăpăta vigoarea imunitară, după cum au descoperit cercetătorii de la Tufts.

Dovezile sunt de netăgăduit, iar dumneavoastră nu sunteţi obligaţi să asistat! pasiv la degradarea funcţiilor imunitare. Slăbirea imunităţii este unul dintre primii bioîndicatori ai îmbătrânirii. Faptul că poate fi uşor, sigur şi ieftin oprită reprezintă una dintre cele mai puţin apreciate descoperiri ale medicinei moderne.**Dacă nu faceţi nimic altceva să vă creşteţi imunitatea, luaţi cel puţin o pastilă de mulţi vitamine în fiecare zi, sortimentul pe care îl găsiţi în orice farmacie. Pentru un efect antiîmbătrânire mai puternic, încercaţi suplimente separate de vitaminele E şi C.**

CUM SĂ NE CONSERVĂM ŞI SĂ NE ÎNTINERIM IMUNITATEA

Luaţi o pasfi/â *de multivitamine* şi minerale: Pare prea frumos ca să fie adevărat. însă dovezi solide arată că luând în fiecare zi o simplă pastilă de multivitamine şi minerale se pot îmbunătăţi în mod spectaculos capacităţile sistemului imunitar de a lupta împotriva infecţiilor şi cancerului. în cadrul unui studiu dubiu-orb cuprinzând 60 de bărbaţi şi femei de la 59 la 85 de ani, dr. John D. Bogden şi colegii săi de la Universitatea de Medicină şi Stomatologie din New Jersey au descoperit că luând Theragran-M, un supliment de 24 de vitamine şi minerale vândut fără prescripţie medicală, reacţiile îmu- nitare s-au îmbunătăţit în mod spectaculos. Intr-adevăr, după un an, vigoarea reacţiilor imunitare a crescut cu un uimitor 64%! în organismul celor care au luat vitaminele s-au produs mai multe limfocite T (globule albe) şi anticorpi ori alte substanţe care au impulsionat sistemul imunitar să acţioneze împotriva infecţiilor.

Chiar şj oamenii în vârstă care urmează dietele potrivite au parte de o intensificare a imunităţii dacă iau suplimente cu vitamine.

Dr. John Bogden, Universitatea de Medicină şi Stomatologie din New Jersey

Un alt studiu revoluţionar, care a deschis ochii medicinei

asupra puterilor vitaminelor de a lupta împotriva infecţiilor şi de a sprijini imunitatea, a fost realizat de proeminentul imunolog Rânjit Kumar Chandra, de la Universitatea din Newfoundland. El a prezentat dovezi de nezdruncinat că doze moderate de vitamine şi minerale luate timp de un an au nimicit infecţiile în cadrul unui grup de 96 de bărbaţi şi femei cu o sănătate normală. în realitate, cei care au luat vitamine au suferit de infecţii doar jumătate din numărul de zile în care au fost bolnavi cei care au luat o pastilă piacebo. formula specială de 18 vitamine şi minerale a determinat o importantă creştere a numărului de celule Ţ, a reacţiei limfocitelor, a producerii de inter- leukină-2, a eliberării receptorului IL-2, o activitate naturală a celulei şi o reacţie a anticorpilor la vaccinul contra gripei. Toate dozele au fost moderate, cam de mărimea a ceea ce găsiţi într-o tabletă obişnuită de multivitamine, cu excepţia dozelor mai ridicate de beta caroten (16 mg) şi de vitamina E (44 mg). Dr. Chandra a atribuit cea mai puternică îmbunătăţire a sistemului imunitar vitaminei A, beta carotenului, zincului şi vitaminei E.

Până la o treime dintre subiecţi aveau deficienţe neştiute de vitamine şi oligoelemente care, în aparenţă, au micşorat funcţia imunitară, a afirmat dr. Chandra, iar corectarea lor a refăcut sistemul imunitar.

Luaţi suplimentar vitamina E: Pentru a impulsiona sistemul imunitar, aveţi nevoie de suplimente de vitamina E. „Are un efect extraordinar, spune cercetătorul de la Tufts Mohsen Meydani. Dacă toată' lumea ar lua vitamina E de-a lungul anilor, sistemul imunitar nu s-ar mai deteriora aşa cum se întâmplă azi odată cu vârsta." Suplimentele de vitamina E conservă imunitatea şi o întineresc la bătrâneţe, până după 80 de ani. în cadru! testelor, dr. Mohsen Meydani şi soţia lui, dr. Simin Meydani, au descoperit că vitamina E (400 UI zilnic timp de şase luni) conservă şi/sau întinereşte sistemul imunitar atât în cazul tinerilor, cât şi în cel al bătrânilor — chiar dacă nu le lipseşte vitamina E. Cu alte cuvinte, vitamina E deţine puteri extraordinare de intensificare a imunităţii prin corectarea deficienţelor. Vitamina întârzie transformările generate de vârstă, care se manifestă în funcţionarea sistemului imunitar.

Sar dacă acesta este deja slăbit, vitamina E îl readuce la activitatea caracteristică tinereţii. Sofii Meydani cred că o modalitate importantă prin care acţionează vitamina E este micşorarea producţiei de prostaglandină E2, o substanţă asemănătoare cu hormonii, al cărei nivel creşte odată cu vârsta şi care distruge funcţiile imunitare.

Vitamina E împiedică viruşii să-şi intensifice acţiunea şi să se multiplice, potrivit studiilor realizate de Departamentul Agriculturii al SUA.

luaţi v/tamina 66: Dacă vă lipseşte vitamina B6, sistemul imunitar funcţionează defectuos. Organismul nu poate produce suficiente cantităţi de interleukină-2 şi limfocite pentru a lupta împotriva infecţiilor, cancerului şi artritei. Cercetătorii de la Tufts au descoperit că fărăvitamina B6, sistemul imunitar se duce de râpa. Dar atunci când subiecţii au luat suplimente de B6 timp de trei săptămâni (1,9 mg pe zi femeile şi 2,88 mg bărbaţii), imunitatea a revenit la normal în majoritatea cazurilor. Nevoia de B6 creşte după 40 de ani, cam cu 20-45% peste dozele curente recomandate, pentru a preveni sau întârzia modificările sistemului imunitar provocate de vârstă.

Luaţi zinc: Aveţi grijă să luaţi suficient zinc pentru a vă proteja timusul de degradare, manifestată prin dispariţia reacţiilor Imunitare, (Vezi pagina 85.) Puteţi obţine o anume protecţie imunitară din partea zincului (15 mg) conţinut într-o pastilă de multivitamine şi minerale.

Luat/ vitamino C: Vitamina C sporeşte producerea de globule albe care luptă contra infecţiilor. Mai mult, vitamina C măreşte nivelul de glu- tation din sânge, care esţe crucial pentru o funcţionare corectă a sistemului imunitar. 500 mg zilnic pot menţine un nivel înalt al imunităţii; dacă aveţi deja o infecţie, cum ar fi gripă sau răceală, e nevoie de doze mult mai mari (câteva mii de mg zilnic) pentru ameliorarea simptomelor.

Luaţi suficient seleniu: O lipsă de seleniu poate transforma viruşii benigni într-unii extrem de nocivi, capabili să declanşeze mecanisme care le permit să se multiplice şi să determine apariţia bolilor. Este dovedit faptul că seleniul intensifică imunitatea faţă de cancer. Mâncând alimente bogate în seleniu şi/sau luând suplimente cu seleniu ori o pastilă separată (100 până la 200 micrograme) pe zi este suficient, spun experţii. (Vezi pagina 106.) Atenţie: seleniul în doze mari poate fi toxic.

Mâncat/ iaurt: Culturile de bacterii din iaurt cresc imunitatea. Două ceşti de iaurt obişnuit pe zi timp de un an au crescut nivelul din sânge al înterferonului gamma, care luptă contra infecţiilor, cu 500%, şi pentru tineri, şi pentru bătrâni, potrivit cercetării realizate de dr. Georges Halperne de la Universitatea Davis din California. In cadrul altui studiu, tot el a descoperit că persoanele care au mâncat o ceaşcă de iaurt pe zi timp de un an au suferit cu 25% mai puţin de răceli, comparativ cu cele care nu au mâncat deloc iaurt. Iaurtul a conţinut culturi active de 8u/garicus lacîobaal/us şi Sfrepîococcus tfiermophi/us, care reprezintă standardul pentru iaurtul vândut în Statele Unite.

O BOMBA B ÎMBĂTRÂNIRII CRR€ PORTC FI CVITRTÂ

J\ţi putea avea în fluxul sangvin un declanşator al îmbătrânirii necunoscut, care scapă de sub control la vârsta mijlocie şi începe să atace în voie arterele, secându-vă de energie, mărind tensiunea arterială, favorizând diabetul şi chiar fertilizând creşterea tumorilor ce se pot ascunde în organismul dumneavoastră. Substanţa este hormonul tnsulină — vitală în anumite cantităţi, însă nocivă şi mortală în exces. Creşte semnificativ odată cu vârsta.

Insulina este un inamic potenţial pentru oricine. Este imposibil să vă păstraţi tinereţea dacă excesul de insulina vă invadează fluxul sangvin. Din fericire, puteţi ţine în frâu insulina, deoarece comportamentul ei nociv este un alt semn al îmbătrânirii inutile. Dacă nu-i normalizaţi nivelul, puteţi avea de-a face cu diabetul, obturarea arterelor, boli grave de inimă si moarte prematură.

După 35 de ani, mai ales dacă vă îngrăşaţi pe măsură ce înaintaţi în vârstă, nivelul insulinei poate să crească, odată cu zahărul din sânge (glucoza). Şi este rău. Insulina este un hormon care o ia razna, atrăgând după sine diabetul. însă noi şi surprinzătoare dovezi identifică în insulina o cauză principală a întregii constelaţii de stări care sunt asociate cu îmbătrânirea. O supraîncărcare cu insulina este vinovată de un nivel ridicat al zahărului în sânge, o creştere a colesterolului, hipertensiune, un nivel crescut al trigliceridelor (alte grăsimi periculoase din

sânge) şi scăderea colesterolului benefic HDL. Unii experţi dau vina pe excesul de insulina — sau „hiperinsulinemia" — pentru răspândirea la dimensiuni epidemice a bolilor de inimă

.Dr. Daniel W. Foster, de la Centrul Medical al Universităţii de Sud-Vest a statului Texas, a categorisit proasta funcţionare legată de insulină drept „ucigaşul secret".

Dr, Gerald Reaven, gerontolog şi expert în domeniul diabetului la Universitatea Stanford, confirmă că milioane de americani, fără nici un semnal de avertizare, sunt victime inocente ale insulinei, extrem de vulnerabili la bolile de inimă şi la diabet. Dr. Reaven a dovedit că aproximativ 25% dintre persoanele care par normale, americani în vârstă, sănătoşi, care nu suferă de diabet, prezintă aşa-numita rezistenţă la insulină. Adică celulele nu lasă insulina să-şi facă treaba, să introducă zahărul (glucoza) în interiorul lor pentru a fi transformat în energie. Ca urmare, nivelul de zahăr şi de insulină creşte; pancreasul poate produce şi mai multă insulină cu scopul de a menţine zahărul din sânge la niveluri normale. Dar rezistenţa la insulină nu apare doar pentru că îmbătrânim, declară dr. Reaven. Nu este obligatorie. Iar dacă apare, o puteţi corecta înainte de a produce deteriorări ireversibile.

PREA MULTĂ INSULINĂ VĂ POATE ÎMBĂTRÂNI

Distruge arterele: Insulina declanşează obturarea arterelor stimulând creşterea celulelor muşchiului neted din pereţii acestora. O asemenea proliferare a celulelor are un rol vital în accelerarea ateroscle- rozei, formând plăci lipîdice, îngustând arterele şi obstrucţionând fluxul sangvin. în plus, insulina interferează cu sistemul coagulant stimulând niveluri crescute de inhibitor al activatorului de plasmino- gen. Astfel, un cheag se poate forma mai uşor, blocând artera.

Creşte nivelul colesterolului nociv: Insulina stimulează producerea de către ficat a colesterolului nociv LDL, cel care, până la urmă, se lipeşte de pereţii arterelor. In plus, persoanele cu prea multă insulină sau rezistenţă la insulină sunt mai predispuse să aibă particule de LDL mici şi dense. Acestea sunt cele mai periculoase, fiind uşor oxidate şi contribuind la obturarea arterelor. Cei care prezintă o astfel de concentraţie mare de particule LDL sunt de trei ori mai predispuşi la atac de

cord, potrivit dr. Reaven.

Creşte nivelul fnglicericlelor: Fără îndoialâ, insulina în exces este principala cauză a creşterii trigliceridelor, o grăsime din sânge despre care se credea că e inofensivă, dar despre care se ştie azi că e periculoasă. Pe măsură ce trigliceridele cresc, din păcate, nivelul de colesterol benefic HDL scade, crescând în mod dramatic riscul de boli de inimă. Moleculele de HDL transportă colesterolul nociv LDL la nivelul ficatului pentru a fi distrus. Prin urmare, e nevoie de armate numeroase de astfel de cărăuşi în sânge.

Creşte tensiunea *arterială*: Dacă suferiţi de hipertensiune, aveţi şanse mari de a fi rezistenţi la insulină sau de a avea o insulina care să funcţioneze defectuos în sânge. Modul în care insulina poate regla tensiunea arterială este neclar şt controversat. O teorie susţine că insulina influenţează reglarea rinichilor şi/sau a sistemului nervos, determinând vasele de sânge să se contracte şi să crească presiunea.

Declanşează diabetul: Adesea, un însoţitor constant al excesului de insulină este cantitatea crescută de glucoza din sânge — sau intoleranţa la glucoză, ceea ce prevesteşte diabetul. „Intoleranţă la glucoza azi, diabet mâine", aceasta este viziunea cercetătorilor. Asta nu înseamnă că toate persoanele cu intoleranţă la glucoză se vor îmbolnăvi de diabet. Insă nimeni nu se îmbolnăveşte de diabet fără să aibă intoleranţă la glucoză.

Stimulează *dezvoltarea cancerului:* S-a dovedit că insulina este un promotor al dezvoltării celulelor maligne,

CUM SĂ STĂPÂNIM ÎMBĂTRÂNIREA PRIN CONTROLUL ASUPRA INSULINEI

Atenţie la zahăr: Nu mâncaţi mult zahăr şi carbohidraţi. Pentru prelucrarea lor, e nevoie de mai multă insulină. Toate tipurile de zahăr cresc nevoia de insulină — zahărul tos obişnuit, zahărul din prăjituri şi fursecuri, ca şi fructoza din fructe, sucul de fructe ori miere.

Nu *mâncaţi grăsimi nocive:* Grăsimea care se oxidează

repede declanşează eliberarea de insulină şi creşterea nivelului de glucoză din sânge. Cele mai diabolice sunt grăsimile polinesaturate, cum ar fi ule- iui de porumb, cel de şofran sau din seminţe de floareo-soarelui, care invadează sângele cu peroxizi ai radicalilor liberi. Dacă nu dispuneţi de suficienţi antioxidanţi pentru a-i elimina, radicalii blochează o en- zimă care metabolizeazâ zahărul. Astfel, nivelul de glucoza din sânge creşte, iar organismul produce mai multă insulina, încercând să controleze zahărul.

Singura grăsime sigură este cea mononesaturată, de exemplu uleiul de măsline, de canola, fructele de avocado şi nucile. Această grăsime nu se oxidează uşor, astfel încât nu declanşează seria de evenimente care conduc ia excesul de insulina.

Luaţi crom: E o necesitate. Luaţi zilnic 200 micrograme de crom organic, cum ar fi picoiinatul sau GÎF trivaleni, pentru a menţine insulina la un nivel normal şi a-i asigura o funcţionare eficientă. Organismul poate compensa lipsa de crom producând mai multă insulina. Dr. Rîchard Anderson spune: „Cromul face insulina mai eficientă, astfel încât să nu mai aveţi mare lucru de făcut." El sfătuieşte tinerii, dar şi persoanele mai în vârstă, să ia crom. Nu e prea devreme să iei crom încă din adolescenţă, spune el. (Vezi pagina 76.)

Slăbiţi dacă sunteti supraponderali: „Cu cât cântăriţi mai mult şi sunteţi mai inactivi, cu atât veţi fi mai rezistenţi la insulină, indiferent de fondul genetic", spune dr. Reaven. 20% peste greutatea normală (definiţia obezităţii) poate produce rezistenţa la insulină. 40% peste greutatea ideală scade abilitatea insulinei de a prelucra zahărul cu 30-40%. Sunteţi mai predispuşi la rezistenţa la insulină dacă greutatea se află în partea de sus a corpului — forma de măr şi nu aceea de pară. Nu este obligatoriu să fiţi supraponderali pentru a avea probleme cu insulina, însă scăpând de kilogramele în plus stimulaţi activitatea normală a insulinei şi îndepărtaţi o parte din exces.

Luaţi vitamina E: Poate impulsiona activitatea insulinei. Atunci când un grup de vârstnici italieni a luat 900 mg de vitamina E pe zi, capacitatea insulinei de a-şi face treaba şi de a

scăpa de zahărul din sânge s-a dublat. Cercetătorii de la Universitatea din Neapole cred că vitamina E a protejat integritatea membranelor de deteriorarea produsă de radicalii liberi, făcând celulele mai apte să utilizeze insulina în transportarea glucozei. Pe scurt, vitamina E a făcut reversibilă rezistenţa la insulina legată de îmbătrânire şi activitatea diminuată a acesteia. Observaţie: probabil că funcţionează şi doze mai reduse de vitamina E.

Un strop de alcool: Puţin alcool stimulează activitatea insulinei, astfel încât e nevoie de mai puţină pentru prelucrarea zahărului. Dr. Reaven de la Universitatea Stanford a descoperit că persoanele care beau puţin până la moderat (unul sau două pahare pe zi) aveau un nivel scăzut al zahărului din sânge şi cam 55% mar puţină insulina, ca şi un nivel crescut de colesterol HDL, comparativ cu nebăutorii.

Condimentaţi mâncarea: în mod surprinzător, scorţişoara, cui- şoarele, şofranul de India şi frunzele de dafin stimulează eficienţa insulinei, organismul funcţionând cu o cantitate mai mică din aceasta.

Uîtafi de cele *trei* mese importante de peste zi: Să ciuguleşti e mai bine decât să mesteci masiv de trei ori pe zi. Mesele bogate cresc brusc nivelul insulinei şi al zahărului din sânge, in cadrul unui grup de diabetici cu tipul II, nivelul insulinei s-a ridicat mult mai sus după ce au mâncat două mese bogate decât după şase mai mici. De asemenea, nivelul zahărului a crecut cu 84% faţă de nivelul minim, în cadrul unui alt studiu cuprinzând femei care nu sufereau de diabet, nouă mese mici pe zi, în loc de trei bogate, au avut efecte pozitive similare asupra insulinei; colesterolul a scăzut şi el cu 6,5%.

Beneficiaţi de *un nivel* mai scăzut şi mai sănătos *al zahărului* şi insulinei din sânge cu ajutorul a trei mese mici şi trei gustări de-a lungul unei zile.

Dr. Aaron Vinik, directorul Institutului de Cercetări în domeniul Diabetului din Norfolk, Virginia

CflNCCAIIL: PUTCŢI ÎMBATRAHI FARA SA RV€TI PARTC D€ CL

Fâră discu|ie, cancerul apare odaîă cu vârsta. 80% dintre cazuri se întâmplă după 65 de ani, iar până la sfârşitul vieţii cam o treime dintre noi vom fi atinşi de cancer. Dar el nu e cauzat numai de îmbătrânire. Apare mai târziu deoarece longevitatea asigură cancerului o mat lungă perioadă de incubaţie pentru a se dezvolta. El nu este un fenomen care apare peste noapte, asemeni unei infecţii; e un proces lung şi lent care are loc în 20, 30, 40 de ani, pe măsură ce celulele sunt bombardate cu radicali liberi, determinând mutaţii genetice ale ADN-ului, urmate de ani plini de mici ocazii favorabile de a se transforma în tumori care apoi se răspândesc şi la nivelul altor ţesuturi din organism. Cancerul este un viitor care se apropie încet. O îmbolnăvire descoperită astăzi este rezultatul catastrofelor determinate de radicalii liberi care au început să apară acum câteva decenii şi încă se adună.

Gîno Cortopassî şi colegii săi de la Universitatea de Sud a statului California, din Los Angeles, au demonstrat efectul dezastruos pe care timpul îl are asupra celulelor. El a descoperit că mutaţiile sunt de 13 ori mai frecvente la nivelul celulelor sângelui şi de 40 de ori mai numeroase în celulele splinei în cazul persoanelor de peste 60 de ani, comparativ cu cele sub 20 de ani. O astfel de acumulare de mutaţii poate activa sau dezactiva genele de-a lungul timpului, dând naştere cancerului, spune el. Astfel, cancerul este o altă consecinţă aleatorie a rezistenţei slăbite a celulei la deteriorarea produsă de radicalii liberi. Dar dacă veţi putea împiedica această acumulare de mutaţii, veţi pune o puternică piedică în calea cancerului.**Nu vă îmbolnăviţi de cancer pentru că îmbătrâniţi, ci pentru că, trăind mai mult, daţi timp mutaţiilor din celule să se acumuleze, stârnind cancerul, printre alte catastrofe. Refăcând apărarea celulelor, îl puteţi întârzia sau amâna o viaţă întreagă. Nu toată lumea se îmbolnăveşte de cancer, şi puteţi îmbătrâni fără el.**

Riscul îmbolnăvirii de cancer e influenjat de zestrea genetică, stilul de viată, mediu şi interacţiunile subtile dintre acestea. Dar dacă ridicaţi bariere, de orice natură, în orice moment al oricărui stadiu evolutiv, ele pot împiedica dezvoltarea cancerului. Cei mai puternici luptători, aflaţi sub controlul dumneavoastră, sunt anîioxidanţii. Chiar şi după semnalele precanceroase sau după declanşarea bolii, antioxidanţii pot mări şansa de supravieţuire. Anumiţi experţi cred că putem scăpa de marea majoritate a formelor de cancer urmând o dietă corespunzătoare, luând mulţi antioxîdanţi şi nefumând.

SECRETELE EXPERŢILOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Dr. Jeffrey Biumberg, 46 de ani
Director asociat,
Centrul de Cercetare
***privind Nutriţia in îmbătrânire* U.S.D.A.**
0/ *Universităţii Tufts*

Dr. Biumberg este un susţinător de frunte al

suplimentelor de antioxidanţi în combaterea îmbătrânirii premature, lată ce ia el zilnic:

- **Vitamina E — 400 UI.**
- **Vitamina C — 250-1 000 mg.**
- **Beta caroten — 15 mg (25 000 UI}.**
- **O formulă de multivitamine şi minerale conţinând 100-200% din DZR pentru mai multe vitamine şi minerale.**

„Dacă vă uitaţi la riscuri comparativ cu avantajele, avem de-a face cu un beneficiu potenţial şi un risc zero, iar balanţa se înclină în favoarea suplimentelor de antioxidanţi."

<u>Cancerul poate fi evitat</u>

Ceea ce trebuie sâ faceţi este sâ feriţi celulele de deteriorarea la care genele (numite oncogene) sunt supuse prin proliferarea sălbatica a celulelor care se acumulează şi se transformă în cancer. Micşoraţi deteriorarea pe cât posibil scăpând de expunerea la acţiunea radicalilor liberi, cum ar fi fumatul, care schimbă ireparabil codul genetic al celulelor, făcându-le maligne. în acelaşi timp, încercaţi să opriţi declinul rezistenţei celulelor, care le micşorează capacitatea de luptă împotriva radicalilor liberi.

REVOLUŢIA VITAMINELOR

în cel mai rău caz, luaţi vitamine antioxidante care să menţină o apărare minimă la nivelul celulelor. Există o dovadă concretă, de necontestat, că suplimentele de vitamine şi minerale pot preveni cancerul uman, aşa cum s-a arătat într-un studiu din 1993 efectuat de Institutul Naţional al Cancerului din SUA cuprinzând o populaţie rurală din China. Timp de cinci ani, un grup de chinezi a luat zilnic doze de beta caroten, vitamina E şi seleniu. Decesele provocate de cancer au scăzut cu 13% în acel extrem de scurt timp. Decesele de cancer esofagian au scăzut cu 4%, iar cele cauzate de cancerul de stomac cu 21%. Rata tuturor celorlalte forme de cancer s-a micşorat cu 20%. în mod uimitor, echipa de cercetători, condusă de William Blot de la NCI, a raportat că decesele din cauza cancerului au început să scadă după 1 -2 ani de la începerea administrării de suplimente.

Frecvenţa accidentelor vasculare cerebrale a scăzut şi**3**ea. Dozele au fost mici şi poate că doar au corectat deficienţele. Cert este că antioxidanţii au combătut cancerul, probabil prin apărarea celulelor de atacurile radicalilor liberi.

Şi mai uimitor, megadozele de vitamine pot lupta împotriva cancerului deja instalat. într-un studiu recent al dr. Donald La mm, şeful departamentului de urologie de la Universitatea Morgantown din Virginia de Vest, dozele mari de suplimente de vitamine au redus spectaculos recurenţa cancerului de vezică urinară şi aproape au dublat timpul de supravieţuire a pacienţilor.

Dar iată o întrebare arzătoare: cât de târziu pot interveni antioxidanţii pentru a stopa cancerul? Poţi continua să fumezi, de exemplu, şi să te aştepţi ca antioxidanţii să te salveze? Un recent studiu finlandez a descoperit că 20 mg de beta caroten şi 50 UI de vitamina E zilnic nu au putut preveni cancerul de plămâni în cazul celor care au fumat două pachete de ţigări pe zi timp de 30 de ani şi au continuat s-o facă.

O STRATEGIE ANTIÎMBĂTRÂNIRE: CUM SĂ SPUI NU CANCERULUI

- ♦ Mâncaţi cinci sau mai multe porţii de fructe şi legume pe zi. Dovada că fructele şi legumele conţin agenţi puternici care stopează şi încetinesc evoluţia cancerului este copleşitoare. Aproape 200 de studii au descoperit că fructele şi legumele micşorează riscul de cancer, chiar şi în cazul persoanelor în vârstă, cu 50%.
- ♦ Beţi ceai; e plin de antioxidanţi, fereşte animalele de laborator de cancer şi este asociat cu un risc mai mic legat de diferite forme de cancer în cazul oamenilor. (Ne referim la ceaiul „adevărat", nu cel din plante medicinale, despre care nu se cunoaşte să aibă aceleaşi puteri antioxidante precum ceaiul negru, verde sau cel chinezesc.)
- ♦ Reduceţi consumul de carne roşie. E asociată cu cancerul de colon, sân sau prostată.
- ♦ Reduceţi consumul de grăsime animală saturată. Produce cancer ovarian sau forme fatale de cancer de sân,
- ♦ Fiţi prudenţi cu alcoolul. Mai mult de un pahar pe zi măreşte riscul de cancer de sân la femei. Consumul excesiv

de bere este periculos, fiind asociat cu cancerul rectal. Alcoolul favorizează anumite tipuri de cancer de colon şi este o cauză importantă a cancerului de esofag.

♦ Mâncaţi mai multă proteină de soia din făina sau laptele de soia, tempeh, tofu şi cereala integrală însăşi. Boabele de soia sunt bogate în agenţi anticancerigeni şi par să prevină în special cancerul de sân sau de prostată.

♦ Luaţi vitamine şi minerale, cel puţin o pastilă de multivitamine şi minerale pe zi, pentru a ridica sistemul de apărare al celulelor măcar la un nivel minim. Dacă doriţi o asigurare suplimentară, faceţi la fel ca cercetătorii din domeniul cancerului: luaţi suplimentar vitamina C (500-2 000 mg), vitamina E (400 UI) şi beta caroten (10-20 mg). Luaţi în considerare şi alte suplimente, cum ar fi usturoiul şi seleniul, în dozele prezentate în această carte.

Există probabilitatea ca tensiunea arterială să crească odată cu vârsta. Potrivit unui studiu, tensiunea sistolică [numărul mai mare) creşte în medie cu 15 unităţi între 25 şi 55 de ani. Astfel de creşteri legate de vârstă sunt obişnuite în ţările industrializate, printre care şi Statele Unite. E şi mai grav în Japonia. Important este că tensiunea arterială nu prezintă o creştere universală în cadrul tuturor populaţiilor, indiferent de zona culturală căreia aparjin — de remarcat faptul că fenomenul lipseşte mai ales în tarile mai puţin dezvoltate. Astfel, tensiunea arterială mărită nu este un fenomen inevitabil legat de îmbătrânire. Ca şi alte boli cronice, este semnul unei îmbătrâniri inutile care poate fi controlată într-o anumită măsură, depinzând şi de zestrea genetică.

încă o dată, adesea e vorba de prea mulţi radicali liberi faţă în faţă cu prea puţini antioxidanţi. Noi dovezi arată că hipertensiunea este, în parte, o boală creată de radicalii liberi ce poate fi contracarată de antioxidanţi, alături de alţi factori legaţi de dietă, cum ar fî sodiul, calciul, alcoolul şi greutatea, lată o teorie: o generare crescută de radicali liberi împiedică producerea de oxid de azot şi prostaciclin, ambele relaxând vasele de sânge şi menţinând tensiunea arterială scăzută.

Mâncând mai mulţi antioxidanţi din fructe şi legume şi luând suplimente de antioxidanţi, mai ales vitamina C, puteţi împiedica creşterea tensiunii arteriale.SĂ VINĂ, DECI, ANTIOXIDANŢII

Mâncând mai mulţi antioxidant! de-a lungul vieţii, puteţi învinge creşterea tensiunii arteriale odată cu înaintarea în vârstă. In cadrul unui studiu, o autoritate în domeniu, Jeremîah Stamler de la Şcoala Medicală a Universităţii de Nord-Vest din Chicago, a descoperit că tensiunea arterială a bărbaţilor care au luat cele mai mari doze de vitamina C şi beta caroten o perioadă mai mare de zece ani nu a crescut la fel de mult ca aceea a bărbaţilor care au luat cele mai mici doze din aceleaşi vitamine. Diferenţa, deşi mică, s-a tradus într-o reducere cu 6% a deceselor cauzate de accidente vasculare cerebrale, 4% a celor cauzate de boli de inimă şi 3% pentru restul cauzelor.

Vitamina C pare să fie puternică în special în menţinerea tensiunii arteriale la un nivel coborât, potrivit unor dovezi de netăgăduit. Numeroase studii arată că tensiunea arterială este mai mare în cazul celor care ingerează cea mai redusă cantitate de vitamina C. Cercetătorii de la Tufts, de exemplu, au descoperit că persoanele care nu au reuşit să-şi procure zilnic vitamina C conţinută într-o portocală (70 mg) au înregistrat în medie o creştere cu 11 unităţi a tensiunii sistolice şi cu 6 unităţi a tensiunii diastolice, comparativ cu cele care au beneficiat de mai multă vitamină C. In general, nivelurile scăzute ale vitaminei C au mărit tensiunea sistolică cu 16% şi pe cea diastolică cu 9%. Mai mult, 1.000 mg de vitamina C zilnic au redus semnificativ tensiunea arterială.

Fructele şi legumele, mai ales fructele — bogate în vitamina C — scad tensiunea arterială. în general, vegetarienii au o tensiune mai scăzută decât aceea a consumatorilor de carne. Mai mult de cinci ani de dietă vegetariană a ajutat la depăşirea unei predispoziţii genetice la hipertensiune în cazul unor afro-americani în vârstă, potrivit unei cercetări realizate la Universitatea de Stat din Colorado.

FIŢI ATENŢI LA SARE

lată un alt motiv ca tensiunea arterială să crească odată cu vârsta: sodiul. Acesta influenţează tot mai mult tensiunea arterială, pe măsură ce înaintaţi în vârstă, deoarece toată lumea

devine treptat mai sensibilă la sare şi, în funcţie şi de predispoziţia genetică, această sensibilitate poate creşte tensiunea, potrivit lui M. H. Weinberger de la Centrul de Cercetare a Hipertensiunii al Şcolii de Medicină din cadrul Universităţii din Indiana. în cadrul unui studiu întins pe o perioadă de 10 ani, el a descoperit o creştere progresivă a sensibilităţii la sare a întregii populaţii, deşi ea apăruse mai devreme şi era mas spectaculoasă în cazul celor care sufereau în subsidiar şi de hipertensiune. în cazul americanilor obişnuiţi, sensibilitatea la sare nu creşte până pe la vârsta de 60 de ani. Apoi, ea depinde de vârstă, dar nu este obligatoriu însoţită de hipertensiune. Cumpătarea în ceea ce priveşte sarea poate împiedica efectul de creştere a tensiunii arteriale pe care îl are mărirea sensibilităţii la sare. De asemenea, alţi factori legaţi de dietă, cum ar fi cantităţi adecvate de calciu şi potasiu, pot micşora sensibilitatea la sare.

CUM SĂ MENŢINEM ' TENSIUNEA ARTERIALĂ SCĂZUTĂ

♦ Mâncaţi multe fructe şi legume. Fibrele fructelor sunt extrem de eficiente, potrivit unui studiu de patru ani realizat la Harvard şi cuprinzând bărbaţi de vârstă mijlode.şi mai mult. Cei care au mâncat mai puţine fructe erau cu 46% mai predispuşi la hipertensiune decât cei care mâncaseră zilnic fibrele conţinute în cinci mere.

♦ Luaţi suplimente de vitamina C ca măsură de siguranţă. Chiar şi 250 mg pe zi pot micşora riscul de creştere a tensiunii arteriale cu 50%, au descoperit studiile realizate la Tufts.

+ Nu deveniţi dependenţi de sare. De exemplu, nu puneţi sare în hrana copiilor. Reduceţi consumul de dlimente prelucrate; acestea contribuie cu 70% sodiu în dieta obişnuită. Eliminarea unei linguriţe de sare pe zi poate reduce tensiunea sistolică cu 7 mmHg şi pe cea diastolică cu 3,5 mmHg în cazul anumitor persoane cu hipertensiune.

♦ Mâncaţi struguri negri sau beţi suc de struguri. O cercetare rea- (îzată la Universitatea statului Florida a descoperit că substanţele chimice din struguri ajută la dilatarea arterelor, reducând astfel tensiunea arterială.

- Mâncaţi zilnic două tulpini de felină. Substanţele chimice conţinute au scăzut tensiunea arterială în cazul animalelor, potrivit cercetătorilor de la Universitatea din Chicago. felina reprezintă un tratament străvechi împotriva hipertensiunii folosit de medicii vietnamezi.Mânca}t usturoi şi/sau luaţi pastile de usturoi. în cadrul unui studiu dublu-orb, 600 mg de Kwai, un produs german din usturoi, a scăzut tensiunea arterială de la 171/102 la 152/89 în decurs de trei luni.
- Luaţi mult potasiu. în absenta lui, retineji sarea, ceea ce determină creşterea tensiunii. Cercetătorii de la Universitatea Temple au descoperit că tensiunea persoanelor cu un aport mic de potasiu a înregistrat o creştere de 4,5%, de la 90,9 la 95 ţo măsură atât pentru tensiunea sistolică, cât şi pentru cea dias- tolică}. Potasiul e concentrat în fructe şi legume, nuci, soia şi peşte.
- Mâncat! terci de ovăz. Un singur castron mic de terci de ovăz (cam 30 g} pe zi scade tensiunea arterială, potrivit unui studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea Johns Hopkins. Cu cât mâncaji mai mult terci de ovăz, cu atât tensiunea scade, indiferent de vârstă, greutate, consum de alcool sau de sodiu ori potasiu. Agentul probabil: fibra solubilă.
- Mâncafi mai mult peşte gras, cum ar fi somon, macrou şi sar- dine sau luafi suplimente de untură de peşte sub supravegherea unui medic. în cadrul unui test realizat la Universitatea din Cincinnati, tensiunea diastolică a scăzut cu 4,4 unităfi, iar cea sistolică cu 6,5 unităţi în cazul persoanelor care au luat 2 000 mg de acid gras omega-3 sub formă de capsule timp de trei luni. Asta înseamnă cam 7 capsule pe zi. Fiecare capsulă obişnuită confine 300 mg de untură de peşte —- EPA şi DHA.
- Luaţi mult calciu. Acest mineral ajută la contracararea hipertensiunii cauzată de sensibilitatea la sare. în cadrul unui test realizat la Centrul de Ştiinţe ale Sănătăţii al Universităţii statului Texas, 800 mg de calciu pe zi au scăzut o hipertensiune uşoară cu 20-30 de unităţi în cazul a 20% dintre subiecţi,

- Luaji magneziu într-o cantitate adecvată. în cadrul unui recent studiu olandez, 485 mg de magneziu (aspartaf) pe zi au scăzut tensiunea sistolică cu o medie de 2,7 mmHg, iar pe cea diastolică cu 3,4 în cazul unor femei cu o hipertensiune la limita inferioară sau moderată.
- Reducefi cantitatea de alcool. Este una dintre cele mai importante cauze ale hipertensiunii, deşi mecanismul este încă neclar. Rămânefi la cel mult două pahare pe zi.
- Dacă sunteţi supraponderali, pierderea câtorva kilograme poate reprezenta un tratament cu rezultate rapide. Motivul: activitatea radicalilor liberi creşte odatâ cu un consum ridicat de grăsimi. Reducerea caloriilor încetineşte producerea radicalilor liberi. De asemenea, sensibilitatea la sare este mai des întâlnită la obezi.

Observaţie: reducerea sodiului ingeraf nu este un remediu universal. Micşorarea aportului de sodiu şi creşterea celui de calciu poate să nu modifice cu nimic tensiunea arterială sau, în mod curios, o poate creşte în cazul unora. Măsurafi-vâ tensiunea regulat pentru a vă asigura că modificările pe care le-aţi făcut în dietă au efectul dorit.

Trei sau mai *multe pahare* de a/coof pe zi reprezintă cea mai comună cauză a unei hipertensiuni reversibi/e sau vindecabile.

N. M. Kapian, Centrul de Ştiinţe ale Sănătăţii, Universitatea din Dallas, Texas

CINC ZIC€ Cft TRCBUIC sn vft ÎMBOLNĂVIŢI DC CATARACTA

Toată lumea ştie câ îmbolnăvirea de cataractă este un fenomen legat de îmbătrânire. Cifrele demonstrează acest lucru: doar 4,5% dintre americani se îmbolnăvesc de cataractă între 50 şi 60 de ani. între 70 şi 80 de ani, această cifră se multiplică de zece ori — aproape 50% au vederea afectată de cataractă. Dar este vârsta adevăratul vinovat? Şi cataracta este un element necesar al îmbătrânirii? Astfel de cataracte senile, ca multe alte infirmităţi care apar pe măsură ce îmbătrânim, par să fie cauzate de o deficientă de vitamine, spune dr. Irwin H. Rosenberg, directorul Centrului de Cercetare Umană Nutriţională în domeniul îmbătrânirii de la Tufts. Sau, mai exact, o deficienţă de antioxidanţi.

Din nou, e vorba de acei distrugători radicali liberi ai oxigenului. De data asta, au luat în colimator cristalinul. Ei apar prin fotooxi- darea care survine în urma unei simple expuneri la lumină ultravioletă — sau din cauza luminii solare care pătrunde prin cristalin. Este un proces normal, însă după ani de zile proteinele se oxidează, deteriorând cristalinul şi făcându-l opac. Asta dacă nu cumva aveţi o rezervă serioasă de antioxidanti care să se lipească de cristalinul deteriorat, împiedicându-l să devină în cele din urmă înceţoşat.

Este clar, spune dr. Rosenberg. Un anumit număr de studii arată că această boală apare la persoanele care au în organism putini antioxidanti şi le cruţă pe cele care deţin cantităţi importante de antioxidanţi. în mod special, vitamina C pare să fie cea mai puternică în contracararea cataractei. într-un studiu citat de dr. Rosenberg, americanii care au luat cele mai scăzute cantităţi de vitamina C erau de 14 ori mai predispuşi la cataractă decât cei care au luat mai multă. Cei care au luat cea mai puţină vitamina E au prezentat un risc de trei ori mai mare de cataracta, iar cei cu cel mai redus consum de beta caroten aveau un risc de 1,5 ori mai mare de cataractă pe măsură ce înaintau în vârstă.

în cadrul unui alt studiu recent, realizat la Universitatea de Stat New York din Stony Brook, cercetătorii au descoperit că ingerarea unor cantităţi mari de nutrienţi antioxidanţî corespundea cu un risc mai scăzut al îmbolnăvirii de cataractă în cadrul unui grup de 1 400 de persoane, cu vârste cuprinse între 40 şi 70 de ani. De asemenea, cei care luaseră suplimente de multivitamine cel puţin o dată pe săptămână timp de un an erau mai puţin predispuşi la cataractă decât cei care nu luaseră vitamine.

De asemenea, nu este obligatoriu să suferiţi nici de degenerare maculară, care conduce la orbire. Un studiu recent realizat de Michael S. Kaminskî de la Colegiul de Optometrie al Universităţii Pacific din Oregon a raportat că 92% dintr-un grup de bărbaţi şi femei cu degenerare maculară erau deficienţi în cel puţin un nutrient antioxidant. 75% aveau două sau mai multe asemenea lipsuri, în special de vitamina E, zinc şi seleniu. Cercetarea arată că aproape tuturor celor trecuţi de 55 de ani le lipseşte cei puţin unul dintre anti- oxidanţii majori despre care se crede că protejează ochiul de degenerarea retinei, iar în cazul a trei păirimi lipsesc toţi trei.

Un studiu realizat la Institutul Naţional Oftalmologie a arătat că oamenii cu cel mai ridicat nivel de carotenoizi, substanţe conţinute în fructe şi legume, inclusiv beta caroten, erau doar în proporţie de o treime predispuşi la degenerare maculară, comparativ cu cei care aveau cele mai scăzute niveluri de

carotenoizi. In cazul celor care au mâncat cantităţi moderate de carotenoizi, riscul acestei boli a fost redus la jumătate. Un carotenoid numit luteină poate fi extrem de eficient, potrivit cercetătorilor elveţieni. Aceştia au descoperit o concentraţie extrem de mare de luteină în retină, o componentă a ochiului care răspunde de vederea pătrunzătoare. Ei sunt de părere că acest antioxidant împreună cu alţi carotenoizi luptă împotriva radicalilor liberi care deteriorează retina, afectând vederea. Legumele cu un conţinut ridicat de luteină sunt napul, spanacul şi varza.

în studiile realizate pe animale, vitaminele C, E şi beta carotenul au avut un deosebit efect protector împotriva degenerării retinei.

CUM SĂ VĂ PĂSTRAŢI VEDEREA ÎN TIMP CE ÎNAINTAŢI ÎN VÂRSTĂ

Luaţi muHîvHamine: Luând doar o dată pe zi un supliment de vitamine şi minerale puteţi reduce cu 27% riscul de cataractă. Aceasta a fost surprinzătoarea descoperire a unui studiu realizat asupra a 18 000 de medici de către cercetătorii de la Harvard care au urmărit bărbaţii într-un interval de zece ani. Un alt studiu între* prins la Universitatea din Melbourne, Australia, a descoperit că progresia cataractei era încetinită în cazul bărbaţilor care luaseră multă vreme suplimente de vitamine.

Luaţi vitamina C: In cadrul unui studiu canadian, persoanele care au luat suplimente de vitaminele C şi E erau mai puţin predispuse la cataractă. Ce cantitate? Probabil că 500 mg pe zi de vitamina C reprezintă o cantitate optimă pentru a ţine cataracta la distanţă şi nu puteţi obţine o protecţie suplimentară luând mai mult, afirmă cercetătorii de la Tufts. Nimeni nu e sigur care e cea mai bună doză de vitamina E şi beta caroten pentru a combate cataracta.

Mâncaţi legume cu frunze verzi: Un studiu recent, publicat în *Medical Journal, a* descoperit că spanacul este alimentul cel mai eficient în prevenirea cataractei în cazul unui număr mare de femei în vârstă. Motivul poate fi conţinutul crescut de beta caroten din spanac. Femeile care au mâncat cele mai multe alimente cu beta caroten au fost predispuse la cataractă doar în proporţie de 40%. Studiul a mai anunţat că suplimentele de vitamina C pot preveni cataracta. Femeile care au luat 250-500 mg de vitamina C pe zi timp de zece ani erau cu 50% mai puţin predispuse la cataractă decât cele care nu luaseră vitamine.

UN PIAN FUNDAMENTAI DE ÎNCETINIAE A ÎMBĂTRÂNIRII SI DE REVIGORARE R ORGANISMULUI

r

J^lkr fi simplu dacă aţi putea lua o singură pastilă antiîmbătrânire şi cu asta gata. Dar lucrurile nu stau deloc aşa. Nu există o singură vitamină, mineral, plantă medicinală, aliment sau altă substanţă cunoscută de ştiinţă care să conţină tot ceea ce avefi nevoie pentru oprirea îmbătrânirii. Cu cât oamenii de ştiinţă investighează mai mult, cu atât îşi dau seama că natura lucrează printr-o sinergie subtilă, în cadrul căreia elementele se sprijină şi se potenfează reciproc pentru a realiza cel mai puternic impact asupra funcţionării celulei. Remediul unic pe care îl aşteptăm din partea medicamentelor nu e valabil în cazul domeniilor complexe legate de lupta împotriva îmbătrânirii şi de prelungire a vieţii.

Nu există o armă unică. Nu e vonba doar despre o [vitamino] sau alta; toate sunt importante.

Dr. Gladys Block, Universitatea
Berkeley din California

Ar fi o iluzie să rte imaginăm un unic antioxidant care să *folosească* tuturor scopurilor.

Dr. Jerome DeCosse, Centrul Memorial al
Cancerului Sloan-Kettering

Trebuie să mărim nivelul multor antioxîdanţi pentru a obţine cel mai bun efect contra îmbătrânirii, deoarece aceştia lucrează împreună la protejarea celulelor de deteriorarea produsă de radicalii liberi şi de alţi participanţi la o îmbătrânire prematură. De o importanţă reală este randamentul antîoxidanţilor. Aveţi o cantitate suficientă din tipul cel mai potrivit de antioxidant care să vă apere celulele în orice moment, în mod optim, de asalturile radicalilor liberi? Evident, nu există răspunsuri complete în acest început de eră a cercetării ştiinţifice în ceea ce priveşte îmbătrânirea. Nimeni nu ştie cât de multe lucruri vom putea face pentru a învinge în cele din urmă îmbătrânirea. Prin urmare, este imposibil să dispuneţi de o protecţie totală împotriva îmbătrânirii premature. Insă cu siguranţă vă puteţi oferi asigurarea de bază împotriva ei, fundamentată pe cunoaşterea actuală.

STRRTCGIA SUPLIMENTELOR CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII

Iată care suni, potrivit ultimelor dovezi ştiinţifice, cele mai bune zece suplimente pe care le puteţi lua pentru a întârzia sau a face reversibile multe dintre semnele obişnuite ale unei îmbătrâniri premature.

1. **PASTILA DE MULTIVITAMINE:** Luaţi o pastilă standard de multivitamine şi minerale care vă asigură 100% din DZR (doza zilnică recomandată) privind majoritatea vitaminelor, mineralelor şi oli- goelementelor. Acest supliment poate face minuni pentru multă lume, corectând deficienţe nebănuite şi, mai ales, mărind imunitatea faţă de infecţiile care sunt devastatoare pentru persoanele în vârstă. Dacă nu luaţi alte suplimente, luaţi-l măcar pe acesta.

> Observaţie; Căutaţi muitivifamme care să conţină *cei puf în 100% din DZR peniru* vitaminele *B, inclusiv 400 micrograme* de acid folie. Alai încercaţi *sa găsifi* o multivifamină care sâ nu conţină mai mult de 100% din *DZR peniru fier, chiar* mai puţin dacă se poate, în condiţiile în care sunteţi o femeie în posf- menopauză sau dacă sunteţi bărbat. Excesul de fier poate favoriza îmbătrânirea.

VITAMINA E: Este un antioxidant esenţial, deoarece nu există practic nici o cale de a obţine suficientă vitamina E din alimente pentru protejarea celulelor de deteriorarea produsă de radicalii liberi şi pentru a împiedica instalarea bolilor de inimă, a cancerului, a declinului sistemului imunstar şi a altor boli cronice ale

îmbătrânirii, inclusiv posibila degenerare a creierului. Vitamina E este un antioxidant nespecific care, în general, păzeşte celulele de deteriorarea produsă de oxidare. Majoritatea pastilelor standard nu conţin mai mult de 30 unităţi de vitamina E — cantitate insuficientă pentru salvarea de la o îmbătrânire prematură. Dacă nu găsiţi doze ridicate într-o pastilă de multivitamine, aveţi nevoie de un supliment separat de vitamina E într-o doză zilnică de 100-400 UI.

3. **VITAMINA C:** Este unul dintre antioxidanţii esenţiali necesari celulelor pentru întârzierea îmbătrânirii. Persoanele care iau multă vitamina C, parţial din suplimente, au o durată de viaţă puţin mai mare. Mulţi experţi recomandă doze zilnice de cel puţin 500-1 000 mg — şi chiar mai mult, dacă doriţi. Asta necesită aproape întotdeauna o pastilă separată. Multivitaminele standard conţin doar 60 mg de vitamina C.

4. **BETA CAROTEN:** Face parte din triumviratul de bază al antioxidanţilor, alături de vitamina E şi vitamina C. Toate trei acţionează sinergie pentru a menţine o activitate antioxidantă susţinută în interiorul celulelor. Puteţi obţine doze ridicate de beta caroten din legumele şi fructele de culoare portocaliu închis sau din legumele cu frunze de culoare verde închis. Pentru anumite persoane, acestea sunt eficiente. Totuşi, mulţi cercetători din domeniul antioxidanţilor iau un supliment de beta caroten de 10-15 mg zilnic.

Atenţionare: *Luaţi pastile* pe eticheta cărora *să scrie beta caroten şi nu vitamina A simpla. Puţine multivitamine conţin doze mari* de beta caroten. *Probabil* câ *veţi avea nevoie* de o pasfi/ă separată.

.

5. **CROM:** Suplimentul de crom este esenţial, deoarece practic este imposibil să obţicem suficient crom din alimente pentru a împiedica modificările păgubitoare produse de îmbătrânire. De obicei, nu e inclus deloc în pastilele de

multivitamine ori se găseşte în cantităţi scăzute. Probabil că veţi avea nevoie de o pastilă separată. Doza recomandată: 200 micrograme zilnic.

6. **SELENIU:** Este considerat un potenţial agent anticancer, un protector al inimii şî, mai recent, un luptător împotriva viruşilor, inclusiv HIV Seleniul nu se găseşte de obicei în pastilele de multivitamine şi minerale în doze adecvate, aşa că probabil veţi avea nevoie de un supliment separat. Doza propusă pentu efectul antiîmbătrânire: 50-200 micrograme zilnic.

Aten/ionare; *fn* doze mari, seleniu/ *este toxic.*

7. **CALCIU:** Dacă nu mâncaţi sau nu beţi multe produse lactate e dificil să obţineţi suficient calciu pentru a împiedica problemele ridicate de îmbătrânire. Doza zilnică recomandată adulţilor: ce! puţin 1 000 mg. Femeile în postmenopauză au nevoie de 1 500 mg împreună cu 200-600 UI de vitamina D. E nevoie de un supliment separat de calciu. Nu puteţi obţine suficient din tabletele de multivitamine şi minerale.

8. **ZINC:** Acest mineral este vita! pentru o funcţionare corectă a sistemului imunitar şi poate stopa decăderea acestuia cauzată de îmbătrânire. Doze recomandate: 15-30 mg zilnic. Multîvitaminele conţin în general 15 mg. Dozele mari de zinc pot reprima funcţionarea sistemului imunitar, putând avea şi alte efecte adverse.

9. **MAGNEZIU:** Mulţi americani par să aibă o deficienţă de magneziu. Acesta poate ajuta la prevenirea bolilor de inimă — mai ales aritmii şi insuficienţă cardiacă congestivă. In cazul animalelor, magneziul poate preveni deteriorarea celulelor de către radicalii liberi. Puteţi obţine cam 25% din dozele zilnice recomandate din pastilele de multivitamine şi minerale. Ar fi bine să luaţi o tabletă separată de magneziu de 200-300 mg, dacă dieta dumneavoastră nu este bogată în magneziu.

COENZIMA Q-10: Aceasta este un antioxidant general, asemănător vitaminei E, apreciată astăzi în mod deosebit de cercetători. Conservă tinereţea în cazul animalelor de laborator. Se crede că are o energie specială care produce efecte asupra muşchiului inimii şi a fost multă vreme folosită în Europa şi Japonia pentru trata-
mentul insuficientei cardiace. Există mai multe tipuri de tablete şi capsule. Doza standard antiîmbătrânîre: 30 mg zilnic sau mai mult dacă suferîji de insuficientă cardiacă ort aveţi alte probleme cardiovasculare (vezi pagina 123).

ZECE PASTILE ESENŢIALE CARE SĂ VĂ MENŢINĂ TINERI

lată de ce au nevoie cei mai mulţi adulţi sănătoşi pentru a opri procesul de îmbătrânire, potrivit ultimelor cercetări:

♦ O tabletă de multîvitamine şi minerale cu aproximativ 100% din DZR pentru majoritatea vitaminelor, mineralelor şi oligo- elementelor.
♦ Vitamina E (100-400 UI)
♦ Vitamina C (500-1 500 mg)
♦ Beta caroten (10-15 mg)
♦ Crom (200 micrograme)
♦ Calciu (500-1 500 mg)
♦ Zinc (15-30 mg}*
♦ Seleniu (50-200 micrograme)
♦ Magneziu (200-300 mg)
♦ Coenzima Q-10 (30 mg)

Observaţie: Puteţi obţine o cantitate suficientă de vitamine B, inc/usiv acid fo/ic, dintr-o pastilă de multivitamine şi minerale. Totuşi, s-ar putea să aveţi nevoie de tablete separate de vitamine *B* în doze mal mari, din *raţiuni* de sănătate. (Pentru mai multe detalii, vezi paginile *65-75.)*

Important: Dozele date sunt legate între ele, iar cantitatea pe care o *luaţi depinde de* circumstanţele individuale. Să nu cădeţi în capcana Ideii că mai mult înseamnă întotdeauna mai bine. In anumite cazuri, *dozele* mari pot fi toxice şi dăunătoare. Consultaţi un medic înainte de a lua doze mari de suplimente dacă *urmaţi un alt* tratament, *sunteţi însărcinată sau* aveţi vreo altă problemă de sănătate. Suplimentele pot interacţiona cu medicamentele, dând naştere unor efecte *adverse.*

* 15 mg de zinc se găsesc adesea în suplimentele de multivitamine şi minerale.

ALTE SUPLIMENTE CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII CARE POT FI LUATE ÎN CONSIDERARE DACĂ SUNTEŢI DE VÂRSTĂ MIJLOCIE (ÎNTRE 40 ŞI 50 DE ANE) SAU AŢI TRECUT DE EA ORI AVEŢI SIMPTOME SPECIFICE BOLILOR LEGATE DE ÎMBĂTRÂNIRE

VITAMINELE B: Acestea au o importanţă mult mai mare decât s-a considerai până acum în ceea ce priveşte prevenirea deteriorării capacităţilor mintale, bolile de inimă şi cancerul. Puteţi lua doze potrivite din pastilele de multivitamine şi minerale, suficiente pentru majoritatea populaţiei. Cu toate acestea, pentru a fi în siguranţă, mai ales dacă aţi trecut de 40 de ani sau aveţi probleme de sănătate legate de o lipsă a vitaminelor B, s-ar putea să fie nevoie de doze mai mari, disponibile doar în pastilele separate. Acestea includ 500-1 000 micrograme de vitamina Bl 2, 1 000 micrograme de acid folie şi până la 50 mg de vitamina B6.

GINKGO: Acest supliment ar trebui luat pentru ameliorarea circulaţiei în toate vasele de sânge, inclusiv cele ale creierului, inimii şi membrelor. O doză standard pentru cei cu un declin funcţional cauzat de îmbătrânire: o tabletă de 40 mg de trei ori pe zi.

GLUTATION: Acest antioxidant împiedică grăsimile oxidate din alimente să ajungă în tractul gastrointestinal şi de aici în fluxul sangvin. Glutationul fortifică celulele din tractul gastrointestinal, asigurând o barieră împotriva grăsimilor producătoare de radicali liberi. O tabletă de 100 mg pe zi ar trebui să aibă un efect protector. Se ia în timpul mesei.

GLUTAMINĂ: Glutamina este un aminoadd care ar trebui luat în doze mari în perioade de stres sau boală, ori dacă aveţi un motiv special, cum ar fi o slăbire sau deteriorare a muşchilor. Anumiţi experţi iau doze zilnice contra îmbătrânirii de 2.000-8.000 mg.

UNTURĂ DE PEŞTE CONCENTRATĂ SUB FORMĂ DE CAPSULE: Dacă nu mâncaţi peşte, o doză zilnică de 1 000 mg

dintr-o combinaţie de acizi graşi DHA şi EPA echivalează cu o cantitate de acizi graşi omega-3 conţinută în 100 g de somon, sardină sau ma- erou. Luaţi şi vitamina E. Nu luaţi capsule de untură de peşta fârâ să consultaţi un medic dacă aveţi probleme legate de coagularea sângelui sau urmafi un tratament cu medicamente anticoagulante.

SUPLIMENTE DE USTUROI: Dacă nu mâncaţi usturoi, sau chiar dacă o faceţi, luaţi zilnic trei până la şase capsule de usturoi pulbere sau extract, aceasta reprezentând o doză generală cu efect a nttîm bătrâni re.

L-CARNITINA: Dacă suferiţi de angină, aritmii sau prezentaţi simptome uşoare de insuficienţă cardiacă, puteţi lua 1-carnitină, un ami- noacid, sub supravegherea medicului. Doze de 1 000-2 000 mg zilnic au fost folosite pentru combaterea insuficienţei cardiace congestive.

STRRTCGIC RUMCNTRRfi RNTliM&ăTRRNIR€

1 ată ce ar fi bine sâ mâncaţi şi ce nu pentru a vâ oferi şansa de a ajunge Sa o vârstă înaintată într-o formă fizică bună:

1. **MÂNCAŢI FRUCTE ŞI LEGUME:** Dintre toate lucrurile pe care le puteţi face pentru a întârzia îmbătrânirea, acesta este numărul unu, deoarece vă furnizează cea mai mare cantitate şi varietate de antioxidante Mâncaţi oricât de multe fructe şi legume — cel puţin cinci porţii pe zi. Acestea vă alimentează sângele cu un şuvoi constant de antioxidanţi care luptă împotriva radicalilor liberi, unii cunoscuţi, alţii nedescoperifi încă. Dacă începeţi din tinereţe — chiar dîn copilărie —, contracaraţi multe modificări fiziologice (cum ar fi obturarea arterelor} şi deteriorări ale celulelor care se acumulează sub forma unei îmbătrâniri premature. La mijlocul vieţii, protecţia antioxîdantă oferită de fructe şi legume este vitală pentru a vă feri de alunecarea pe panta bolilor degenerative legate de îmbătrânire. Chiar şi la o vârstă înaintată, fructele şi legumele pot furniza celulelor dumneavoastră muniţia necesară contracarării deteriorării care provoacă boli sau chiar o moarte prematură.

2. **MÂNCAŢI PEŞTE:** Ar trebui să mâncaţi peşte cel puţin de două-treî ori pe săptămână. Orice peşte e bun, dar mai ales cel gras, somonul, macroul, sardina, tonul şi heringul, care conţin mulţi acizi graşi omega-3.

BEŢI CEAI: Dintre toate băuturile, ceaiul este considerat ca având cel mai puternic efect antiîmbătrânire. Este plin de antioxidanţi

3. .**MÂNCAŢI ALIMENTE PREPARATE DIN SOIA;** Dacă nu puteţi mânca alimente din soia o dată pe zi, faceţi-o măcar de două sau trei ori pe săptămână. Soia conţine mulţi antioxidanţi şi alte substanţe despre care se crede că împiedică instalarea anumitor forme de cancer.

4. **REDUCEŢI CALORIILE:** Mâncaţi caloriile necesare pentru o creştere corectă şi o nutriţie optimă. Dacă puteţi reduce caloriile după atingerea maturităţii şi puteţi să vă menţineţi o greutate sub nivelul „normal", şansele de a vă păstra tinereţea şi de a trăi mai mult cresc spectaculos. Nu reduceţi caloriile sub nivelul normal în cazul copiilor aflaţi în creştere, al bătrânilor sau al adulţilor bolnavi, care au nevoie de nutrienţi cu mai multe calorii.

5. **REDUCEŢI GRĂSIMILE NOCIVE:** Evitaţi grăsimile care dăunează celulelor, cum ar fi carnea şi lactatele, dar mai ales grăsimile poli nesaturate sau cele parţial hidrogenate din margarina şi anumite uleiuri vegetale sau alimente prelucrate. Folosiţi aproape în exclusivitate uleiul de măsline, de canola şi alte uleiuri mononesatu- rate, precum uleiul de nuci macadamia.

6. **ATENŢIE LA CARNE:** Reduceţi sau evitaţi carnea ori gătiţi-o în moduri care să nu permită formarea radicalilor liberi (vezi paginile 191-196).

7. **LUAŢI ÎN CONSIDERARE AVANTAJELE ŞI DEZAVANTAJELE ALCOOLULUI:** Nu beţi cantităţi excesive de alcool, care poate fi considerat o fabrică de radicali liberi. Dacă beţi moderat, axaţi-vă mai mult pe vin, în special vinul roşu, care conţine diverşi antî- oxidanţi din struguri — nu mai mult de unu sau două pahare pe zi.

8. **REDUCEŢI DULCIURILE:** Nu mâncaţi cantităţi mari de dulciuri sau alţi carbohidraţi, inclusiv fructoză, care cresc nivelul de insulină din sânge, deteriorând arterele şi favorizând cancerul şi alte boli degenerative.

MÂNCAŢI USTUROI: Este una dintre sursele străvechi şi respectate de antioxidanţi. Studii remarcabile asupra animalelor şi oamenilor pretind că inhibă cancerul, obturarea arterelor şi probabil degenerarea funcţiilor cerebrale cauzată de îmbătrânire. Un căţel zilnic, crud sau în mâncare, este o doză potrivită.

ÎNTREBĂRI

Cine suferă de deficiente? Oricine e vulnerabil la o îmbătrânire prematură şi la boală ori deces din cauza unor afecţiuni cronice care pot fi prevenite, amânate sau vindecate mâncând mai multe substanţe chimice naturale specifice. Este valabil pentru aproape toţi membrii societăţii noastre moderne, de vreme ce îmbătrânim mai rapid decât e normal ca urmare a trecerii timpului.

Când ar trebui sâ *începeţi* să *luaţi suplimente?* Chiar acum, dacă aveţi cel puţin 18 ani. Aşa cum spune dr. Denham Harmart, o autoritate în domeniul radicalilor liberi de la Universitatea din Nebraska, „îmbătrânirea începe odată cu concepţia", iar dumneavoastră aveţi la dispoziţie cel puţin şapte, opt sau nouă decenii pentru a interveni în vederea prevenirii deteriorării celulare care conduce la o îmbătrânire prematură şi inutilă. Sigur că e mai bine să începem să luăm suplimente contra îmbătrânirii de timpuriu. Unele studii arată că luând suplimente 15 ani înseamnă o protecţie mai bună decât poate oferi doar un singur an de administrare a suplimentelor. Dar e mai bine să începem la un moment dat decât să nu începem niciodată. Vitaminele şi mineralele au revigorat sistemul imunîtar în cazul unor persoane foarte bătrâne, făcând reversibilă „senilitatea" şi prevenind multe fracturi de oase ori invalidităţi ireversibile, chiar şi pentru cei trecuţi de 80 de ani.

„Cred că are rost să acordăm o atenţie specială dietei, să sporim ingerarea de alimente cu adevărat hrănitoare înainte *de a ajunge la bătrâneţe",* afirmă dr, Jeffrey Blumberg, o autoritate în domeniul antioxidanţilor de la Tufts. Teoria lui este următoarea: dacă putem întârzia sau face reversibil un fenomen precum declinul imunităţii cu ajutorul unei intervenţii de natură

nutriţională, pare rezonabil să presupunem că putem încetini modificările legate de îmbătrânire prin intermediul administrării unor cantităţi mari din aceşti nutrienţi la vârsta mijlocie.

Dar *copiii?* Ca o asigurare împotriva deficientelor de vitamine şi minerale cauzate de o dietă necorespunzătoare, copiii pot lua zilnic o pastilă de multivitamine şi minerale. Unii experţi cred că „pregătind" copiii cu antioxidanji de timpuriu, acest lucru îi poate salva mai târziu de la o îmbătrânire prematură sau de la îmbolnăviri determinate de vârstă. Toate acestea par să fie adevărate, Jinând cont de teoria radicalilor liberi şi de experimentele pe animale. Totuşi, de vreme ce nu au fost făcute studii despre efectele antioxidanţilor asupra copiilor în creştere, majoritatea experţilor şovăie să recomande doze mari de suplimente în cazul tinerilor. Cu toate acestea, studiile arată că multor copii le lipsesc vitaminele obişnuite, ceea ce îi predispune la infecţii şi ia alte boli. O tabletă zilnică, conţinând 100% din DZR pentru vitamine şi minerale, poate preveni asemenea deficiente.

Două excepţii notabile:

- ♦ Oasele care îmbătrânesc: studii recente au arătat că momentul potrivit pentru a interveni, garantând astfel oase robuste pentru mai târziu, este chiar înainte sau în timpul pubertăţii. Astfel, suplimentele de calciu administrate mai ales fetelor pot preveni dezintegrarea oaselor ia bătrânele.
- ♦ Cancerul de sân: în mod surprinzător, se pare că premisele cancerului de sân apar la o vârstă fragedă — între 14 şi 25 de ani. Dovezile sugerează că o dietă aniicancer, compusă din multe fructe, legume şî antioxidant!, începută în tinereţe, poate fi vitală pentru contracararea cancerului de sân mai târziu.

Cum stau *lucrurile cu* femeile însărcinate? Vitaminele, şi mai ales acidul folie, luate de la începutul sarcinii — şi chiar de mai înainte — pot preveni malformaţiile congenitale, cum ar fi spina brflda, o incompletă fuziune a creierului cu măduva spinării. Astfel, toate femeile aflate la o vârstă la care pot rămâne însărcinate ar trebui să ia cel pufin 400 micrograme de acid folie, cantitate disponibilă într-o pastilă de multivitamine şi minerale.

Totuşi, ce fel de suplimente trebuie luate în timpul sarcinii reprezintă o problemă care îi preocupă pe oamenii de ştiinjă. Mulfi ginecologi recomandă un supliment de multivitamine şt minerale prenatal în timpul sarcinii. Se ştie că dozele mari de vitamina A (de tip retinol, nu beta caroten) pot dăuna în timpul sarcinii şi trebuie evitate. In ceea ce priveşte suplimentele cu antioxidant!, cum ar fi beta carotenul, vitamina C şi vitamina E, dr. Jeffrey Blumberg spune că dozele zilnice de până la 400 UI de vitamina E, 1 000 mg de vitamina C şi până la 15 mg de beta caroten ar trebui să fie de ajutor femeilor însărcinate şi să nu constituie nici o primejdie. Din punct de vedere teoretic, expunerea la antioxidanţi în interiorul uterului ar trebui să aibă un efect benefic asupra fătului, dacă studiile realizate asupra animalelor vor demonstra acest lucru. In cazul experienţelor pe animale, astfel de progenituri au tendinţa de a trăi mai mult.

Cu toate acestea, de vreme ce datele despre efectele asupra fătului uman lipsesc, nu se ştie ce doze de antioxidanţi şi alte suplimente contra îmbătrânirii sunt benefice şi care sunt dăunătoare, spune expertul dr. Denham Harman. El sfătuieşte femeile însărcinate să mănânce alimente bogate în antioxidanţi, cum ar fi fructele şi legumele, dar să fie precaute şi să nu ia megadoze de vitamine, minerale, nutrienţi, plante medicinale şî alte suplimente fără sfatul unui medic.

Toate femeile însărcinate trebuie să consulte medicul în ceea ce priveşte tipul de suplimente şi cantităţile.

Dar dacă urmaţi un tratament cu a/fe medicamente? Nu încetaţi să luaţi medicaţia convenţională şi/sau antioxidanţi provizorii ori alte suplimente pentru tratarea unei afecţiuni specifice, cu excepţia situaţiei în care medicul recomandă acest lucru. In anumite cazuri, suplimentele pot da posibilitatea unei persoane să reducă dozele de medicamente sau chiar să renunţe la ele, însă această hotărâre trebuie luată numai după consultarea medicului sau a altui profesionist din domeniul sănătăţii. De asemenea, pot exista interacţiuni între suplimente şî medicamente specifice, aşa că, dacă urmaţi orice fel de tratament, cereţi sfatul medicului înainte de a lua şi suplimente.

Oare sup/imente/e conţin ceea ce scrie pe etichetă ? Au existat tot felul de poveşti „de groază" care sugerează că vitaminele, de vreme ce nu sunt considerate medicamente de către Administraţia Alimentelor şî Medicamentelor, nu sunt standardizate, nu conţin ingredientele active pretinse de etichete şi nu se dizolvă corespunzător în organism. Totuşi, Uniunea Consumatorilor, aşa cum a apărut în Consumer Reports în septembrie 1994, a testat 86 de suplimente nutritive — atât formule de multivitamine şi minerale, cât şi suplimente conţinând un singur ingredient — şi a descoperit că practic toate au trecut testul.

Uniunea Consumatorilor a utilizai siandardele Farmacopeei SUA, o organizaţie independentă care stabileşte norme pentru fabricarea vitaminelor şi mineralelor.

„Cu o singură excepţie, toate suplimentele de multivitamîne şi minerale sau cele conţinând o singură substanţă pe care le-am testat conţineau cantităţile menţionate pe etichete şi se dezintegrau într-o perioadă de timp acceptabilă", a concluzionat Consumer *Repods.*

Au mai spus de asemenea că vitaminele şi mineralele mai ieftine erau la fel de eficiente ca acelea scumpe. Analiza făcută a descoperit că suplimentul 101 Hî-Potency al Asociaţiei Americane a Pensionarilor era cel mai ieftin şi costa cam a cincea parte din preţul celui mai scump supliment— Shaklee. Insă ambele mărci conţineau ingrediente comparabile.

Alte sfaturi: Uitaţi-vă la data de expirare a suplimentelor şi nu le folosiţi după acea dată. Păstraţi-le într-un loc uscat, cum ar fi dulapul din bucătărie. Luaţi suplimentele la masă şi nu pe stomacul gol, pentru a obţine o absorbţie optimă. Aveţi nevoie de puţină grăsime pentru a obţine cea mai bună utilizare a beta carotenului sau vitaminei A, a vitaminelor E şi D, solubile în grăsime. Anumite tablete sunt divizate în doze, lucru excelent pentru că alimentează sângele cu anumite cantităţi, în mod constant, de-a lungul zilei.

Ultimul cuvânt: E evident că nu există răspunsuri finale şi complete legate de amânarea îmbătrânirii până în acest moment. Nimeni nu ştie în acest stadiu timpuriu cât de departe

putem merge atunci când vine vorba de păstrarea sau redobândirea tinereţii şi a vitalităţii. Iar în ceea ce priveşte dozele optime de suplimente, oamenii de ştiinţă nu pot fi exacţi, ci pot doar propune anumite doze, bazându-se pe cea mai bună cercetare actuală, fie ea şi incompletă. De vreme ce e pentru prima dată când omenirea încearcă să încetinească procesul de îmbătrânire prin dietă şi suplimente alimentare, cele dintâi sugestii sunt modeste, în aşa fel încât să nu devină periculoase. S-ar putea să se dovedească a fi prea conservatoare.

Insă oferă cele mai captivante perspective ale ştiinţei de a opri îmbătrânirea acum! Este un pariu care s-ar putea dovedi mai valoros decât oricare altul — o viaţă mai lungă, mai puţină suferinţă, boală şi infirmitate şi mai multă fericire şi bucuria de a fi viu.**Post-scrlptum**

MAI MULTC MOTIV€ PCNTAU A O PAI ÎMBATAANIACA ACUM

O^in moment ce cartea de fată a fost publicată prima dată în august 1995, noi cercetări au avut loc pentru a confirma puternica activitate aniiîmbâtrânire a alimentelor şi suplimentelor cu antîoxî- danţi, ca şi atenţionările adresate fumătorilor în ceea ce priveşte dozele mari de beta caroten.

lată câteva dintre elementele esenţiale nou descoperite.

O NOUĂ CREDIBILITATE PENTRU VITAMINA E

Există noi dovezi inciiante, potrivit cărora dozele mari de vitamina E, aşa cum au fost recomandate în această carte, pot contracara atacurile de cord într-o măsură uimitor de extinsă. In cadrul unui studiu de marcă, cercetătorii de la Universitatea Cambridge din Anglia au arătat pentru prima dată că dozele de 400 UI sau de 800 UI au redus atacurile de cord neletale cu 77%. De fapt, vitamina E a fost mai puternică în împiedicarea atacurilor de cord decât medicamentele pentru scăderea colesterolului sau aspirina, afirmă profesorul Morris Brown şî dr. Malcolm Michinson. în studiul dublu-orb realizat de ei, cuprinzând 2 000 de pacienţi cu boli coronariene confirmate, jumătate au primit vitamina E şi jumătate pastile placebo timp de 18 luni.

Rezultatul: cei care au luat vitamina E au suferit doar 23% din atacurile de cord neletale ale celor care nu au luat vitamina. Cercetătorii au descoperit că persoanele cărora li s-a administrat vitamina E nu erau mai vulnerabile la asemenea atacuri de cord decât indivizii sănătoşi, fără semne ale unei boli de inimă. Cu alte cuvinte, vitamina E a dat ceasul înapoi pentru mulţi pacienji suferind de boli de inimă — şi asta într-o perioadă incredibil de scurtă, un an şi jumătate sau mai puţin! Beneficiile au fost evidente după şase luni şi jumătate de la începerea administrării de vitamina E, au raportat cercetătorii. Totuşi, vitamina E nu a redus numărul deceselor din cauze cardiovasculare, poate ca urmare a faptului că e mai puţin eficientă împotriva cauzei frecvente a unor astfel de decese (aritmia şi insuficienţa cardiacă pro* gresivă); vitamina E luptă în principal împotriva formării plăcilor de aterom şi a cheagurilor în sânge. Observaţie: vitamina E utilizată în cadrul studiului a fost sub formă naturală şi nu sintetică. A fost luată într-o singură doză zilnică.

In cadrul unui alt studiu realizat la Universitatea dîn Berna, în Elveţia, cercetătorii au descoperii o nouă modalitate prin care vitamina E împiedică obturarea arterelor. Este un fapt bine cunoscut că ea ajută la contracararea modificărilor toxice (oxidarea) care dau posibilitatea colesterolului nociv LDL să obtureze arterele. Dar vitamina ajută şi la menţinerea arterelor neobturate prin inhibarea proliferării celulelor muşchiului neted care contribuie la această astupare a vaselor de sânge. Cercetătorii elveţieni au demonstrat că iepurii cărora li s-a administrat vitamina E au redus la jumătate deteriorarea aortei pe care au înregistrat-o cei care nu au luat vitamina. Intr-adevăr, vitamina E a prevenit apariţia aşa-numitelor straturi de grăsime, primele semne ale deteriorării arteriale, şi nu a permis progresarea acesteia dacă a apărut mai târziu, pe parcursul vieţii. Astfel, este clar că multă vitamina E, pe care o puteţi lua doar din suplimente, e necesară atât într-o fază timpurie, cât şi de-a lungul vieţii pentru a menţine arterele deschise şi flexibile.

NOI NEDUMERIRI LEGATE DE BETA CAROTEN

Noi dovezi vin în sprijinul precauţiei (vezi paginile 62-63}

privind megadozele de beta caroten, care, fără un motiv cunoscut, favorizează cancerul de plămâni în cazul fumătorilor. Un studiu recent, realizat la Universitatea Seattle din Washington (aşa-nurnitul studiu CARET) a descoperit că dozele mari de beta caroten sintetic — 50 mg pe zi plus 25 000 UI de vitamina A au mărit cu 42% riscul de cancer de plămâni în cazul fumătorilor şi al celor expuşi la azbest.
Totuşi, cei care s-au lăsat de fumat înainte de începerea studiului şi au luat apoi suplimente de beta caroten au înregistrat un risc de îmbolnăvire de cancer de plămâni cu 20% mai mic.

Tot mai mulţi cercetători avertizează fumătorii în ceea ce priveşte administrarea dozelor mari de suplimente de beta caroten, până când motivele efectelor dăunătoare ale acestora nu vor fi clarificate. Consiliul pentru o Nuirifîe Responsabilă sfătuieşte fumătorii să adopte dozele scăzute de beta caroten care se găsesc în alimente şi în majoritatea tabletelor de multivitamine şt minerale — 3-6 mg pe zi.

în acelaşi timp, rezultatele preliminare ale studiului pe scară largă realizat la Harvard nu au putut demonstra că 50 mg de beta caroten sintetic o dată la două zile previn cancerul sau atacurile de cord. Şeful studiului, Charles Hennekens, a spus că el a fost dezamăgit de această descoperire, dar că nu sfătuieşte persoanele care iau suplimente de beta caroten să înceteze s-o mai facă. Dr. Jeffrey Blumberg subliniază că alte două sute de studii demonstrează avantajele beta carotenului; el continuă să ia 15 mg zilnic. Alianţa pentru Cercetarea îmbătrânirii afirmă că 10 mg pot fi suficiente, deşi nu vede nici un risc în dozele mari administrate adulţilor nefumători şi propuse mai înainte (vezi pagina 60). Ceea ce confirmă noua cercetare, spune dr. Blumberg, este că nici beta carotenul, nici alt antioxidant nu e un „remediu magic"; e nevoie de mulţi antioxidanţi care să acţioneze împreună pentru protejarea şi detoxifierea celulelor. Astfel, noua cercetare reafirmă înţelepciunea de a mânca alimente bogate în antioxidanţi, inclusiv cele cu un conţinut ridicat de beta caroten, şi de a lua suplimente variate, inclusiv vitamina E şi vitamina C, aşa cum s-a subliniat în această carte.

într-un alt studiu aflat în desfăşurare, cercetătoarea de la Harvard JoAnne Manşon, doctor în medicină, administrează unui număr de 8.000 de femei cu risc ridicat de boli de inimă suplimente de beta caroten, vitamina E şi vitamina C. Nu a observat nici un fel de urmări nocive în urma tratamentului cu beta caroten şi afirmă că acesta (ca şi ceilalţi antioxidanţi) „le poate fi de ajutor". Ea observă că beta carotenul, în afară de acţiunea lui ca antioxidant, pare să relaxeze pereţii arteriali, ajutând ia menţinerea flexibilităţii arterelor şi la evitarea obturării acestora.

NOI DEFICIENŢE ALARMANTE DE VITAMINA B

Noi dovezi surprinzătoare arată că deficienţele de vitamina B în cazul vârstnicilor sunt mult mai grave decât se credea. Asta poate conduce la pierderea memoriei, depresie, pseudosimptome ale bolii Alzheimer, ca şi la atacuri de cord sau accidente vasculare cerebrale (pagina 79). In cadrul unui nou studiu asupra a 300 de subiecţi cu vârsta cuprinsă între 65 şi 96 de ani, au fost scoase la iveală deficienţe „epidemice" de vitamina B, potrivit cercetătorilor de la şase centre medicale de pe tot globul, inclusiv Centrul Medical Presbiterian Columbia din New York. Deficienţele au fost detectate prin teste speciale; din păcate, analizele de sânge standard au declarat nivelurile de vitamine B „normale". Deficienţele ascunse au avut consecinţe serioase; de exemplu, 92% dintre subiecţi prezentau deficienţe de vitamine B, care duseseră la un nivel anormal de ridicat al homocis- teinei, o proteină din sânge responsabilă de boli de inimă şi accidente vasculare. Injecţii zilnice cu 1 miltgram de Bl 2, 1,1 mg de acid folie şi 5 mg de B6 au eliminat pericolul în doar cinci până la 12 zile! Suplimentele orale pot şi ele să corecteze problema.

Cel mai important în controlul nivelului homocisteinei este acidul folie. El poate preveni până la 50 000 de decese cauzate de bolile de inimă în fiecare an, potrivit unei noi analize a 38 de studii realizată de Shirley Beresford de la Universitatea statului Washington.

Mesaj: Analizele de sânge obişnuite nu scot în evidenţă deficienţele de vitamine B şi multă lume trecută de vârsta

mijlocie trebuie să ia suplimente pentru a obţine doze adecvate din aceste vitamine care să contracareze teribilele consecinţe ale potenţialelor deficienţe ce se agravează în timp.

DESCOPERIREA NOILOR PUTERE ALE ZINCULUI

Zincul, apreciat pentru capacitatea sa de a creşte eficienţa sistemului imunitar, mai ales în cazul vârstnicilor, prin revitalizarea timusului (pagina 102), este mult mai important în combaterea radicalilor liberi şi a îmbătrânirii în general decât s-a crezut până acum, potrivit noilor studii făcute de Debasis Bagchi de la Şcoala de Farmacie a Universităţii Creighton şi Asociaţia de Sănătate. Dr. Bagchi a testat mai multe forme ale mineralului — gluconat, picolinat, sulfat, dtrat, oxid şi metionină de zinc. A descoperit că metionina de zinc (vândută ca OptiZinc) era aproximativ de zece ori mai eficientă decât alte forme de zinc în neutralizarea radicalilor liberi. Intr-adevăr, metionina de zinc a egalat puternicele vitamine E şi C în ceea ce priveşte forţa antioxidantă. Mai puţin eficiente au fost oxidul şi citratul de zinc. Asia înseamnă că tipul potrivit de zinc poate ajuîa la împiedicarea dezintegrării generale a organismului. Căutaţi pe eticheta suplimentelor tipul de zinc folosit.

MAGNEZIUL ÎNTĂREŞTE INIMA ŞI LINIŞTEŞTE CREIERUL

Dovezi nenumărate arată că prea puţin magneziu predispune la boli de inimă şi diabet. In cadrul unui nou studiu asupra a 15 000 de bărbaţi şi femei, cu vârsta cuprinsă între 45 şi 64 de ani, desfăşurat de cercetătorii de Universitatea statului Minnesota, a descoperit că aceia cu boli cardiovasculare, hipertensiune şi diabet prezentau niveluri scăzute ale magneziului în sânge comparativ cu cei care nu sufereau de aceste boli. Femeile cu niveluri scăzute de magneziu în sânge erau mai predispuse la creşterea colesterolului nociv LDL şi îng roşa rea pereţilor arterelor carotide, ceea ce înseamnă obturarea acestora. Cei cu o dietă bogată în magneziu sau cu niveluri ridicate ale acestuia în sânge aveau mai mult colesterol HDL şi mai puţină insulina sau zahăr în sânge.

Creierul are şi el nevoie de magneziu pentru a funcţiona bine, potrivit noilor teste realizate de cercetătorul psiholog James G. Penland de la Departamentul Agriculturii al SUA. Chiar şi o deficienţă minoră poate supraexcita celulele cerebrale, stânjenind activitatea creierului, aşa cum arată electroencefalogramele făcute (EEG). Timp de şase luni, un grup de femei a consumat doar 115 mg de magneziu pe zi, adică aproape 40% din DZR. După doar şase săptămâni, EEG au arătat supraexcita rea celulelor creierului. Cercetătorii au observat că magneziul are un nivel ridicat la nivelul creierului şi este esenţial în reglarea excitabilităţii sistemului nervos centrai. Au subliniat că persoanele cu o deficienţă severă de magneziu au prezentat convulsii de tip epileptic, ameţeală şi tremor muscular, ca şi simp- tome psihologice, cum ar fi iritabilitate, anxietate, confuzie, depresie, apatie şi insomnie.

SELENIUL ÎMBUNĂTĂŢEŞTE STAREA DE SPIRIT ŞI CREŞTE ENERGIA

O cantitate mai mare de seleniu vă poate îmbunătăţi starea de spirit şi vă poate furniza maî multă energie, a descoperit dr. Penland. Bărbaţii care au crescut cantitatea de seleniu din dietă la 220 micrograme pe zi şi-au îmbunătăţit dispoziţia, deşi nu aveau iniţial o deficienţă. Dr. Penlan a mai observat următorul lucru: cu cât exista mai mult seleniu în globulele roşii ale acestor bărbaţi — obţinut prin intensificarea activităţii unei enzime care conţine seleniu —, cu atât se simţeau mai bine. Bărbaţii cu această enzimă activată se simţeau mai agreabil, erau mai puţin confuzi, mai puţin anxioşi, mai încrezători în ei înşişi şi mai energici. Bărbaţii cu cele mai proasţe stări încă de la început au beneficiat de cele mai mari avantaje prin creşterea nivelului de seleniu ingerat.

Deşi cea mai importantă ameliorare a stării de spirit prin intermediul seleniului a provenit din alimentaţie, dr. Penland spune că suplimentele ar trebui să aibă acelaşi efect. Evident, multor americani le lipseşte nivelul optim de seleniu pentru a atinge un maxim al stării de bine, a concluzionat el.

G1NKGO FACE REVERSIBILĂ IMPOTENŢA

Ginkgo bîloba, planta care ajută la refacerea memoriei şi la prevenirea declinului facultăţilor mintale (pagina 158) mai poate combate şi o altă problemă supărătoare ce îi afectează pe bărbaţii care îmbătrânesc: impotenţa sexuală. Motivul: ginkgo nu

numai că dilată vasele de sânge de la nivelul creierului şi al extremităţilor, dar îmbunătăţeşte şi fluxul sangvin spre penis, necesar erecţiei.

într-un studiu recent a! urologilor germani se arată că 78% dintre cei 50 de bărbaţi suferind de „impotenţă erectilă arterială" şi-au ameliorat starea luând 240 mg de extract de ginkgo bîloba timp de nouă luni. Fluxul sangvin de la nivelul arterelor penisului s-a ameliorat după trei luni. 20 dintre aceştia şi-au recăpătat erecţia spontană după şase luni. 19 şi-au revenit la potenţa normală atunci când ginkgo a fost administrat împreună cu anumite injecţii cu medicamente, 11 au rămas impotenţi. în cadrul unui studiu anterior, cercetătorii au raportat o anumită ameliorare în urma unor doze zilnicede 60 mg de ginkgo. Nu au existat efecte secundare, au spus cercetătorii de la Clinica Universitară RWTH din Aachen.

USTUROIUL MICŞOREAZĂ TUMORILE

Puterea usturoiului ar putea fi mai mare decât s-a crezut în lupta contra cancerului instalat, ca şi în prevenirea apariţiei lui. Anumite substanţe chimice conţinute de usturoi au ajutat efectiv la stoparea creşterii tumorilor formate în cazul cancerului de colon uman. în noile teste realizate, oamenii de ştîînţă de la Universitatea de Stat din Pennsylvania au transplantat mai întâi celule de cancer de colon uman la şoareci. Apoi, au tratat anumiţi şoareci cu o soluţie de ulei de porumb conţinând dîsulfit de dîalil, sau DADS, o substanţă chimică găsită în usturoiul prelucrat. Alţi şoareci au primit doar ulei de porumb simplu. Tumorile celor care au fost trataţi cu substanţa extrasă din usturoi s-au micşorat cu 60%. Tumorile celorlalţi au crescut constant. O cercetare anterioară, efectuată la Penn State, a arătat că un compus de fosfor din usturoi a distrus celulele tumora le umane din colon, plămâni şi piele în cazul culturilor de laborator.

NOI LAUDE ADUSE ROŞIILOR

Faima antioxidantului lycopen, descoperit mai întâi în roşii, continua sa crească. Noile teste realizate de cercetătorii britanici au arătat că lycopenul este de patru ori mai puternic decât alţi antioxidanţi vegetali în neutralizarea efectelor fumatului legate de deteriorarea celulelor şi favorizarea cancerului. Cercetătorii

din Hawaii au afirmat că lycopenul a distrus celulele canceroase în experimentele de laborator.

Un nou studiu realizat de Edward Giovannucd de la Harvard şi publicat în Journal of tfie National Cancer Institute i-a atribuit lyco- penului, care dă culoarea roşie tomatelor, reducerea riscului de cancer de prostată. Dintre 48 000 de medici şi profesionişti din domeniul sănătăţii, cei care au mâncat săptămânal cel puţin zece porţii de mâncare bazată pe roşii au fost cu 35% mai puţin predispuşi la cancer de prostată decât cei care au mâncat mai puţin de o porţie şi jumătate pe săptămână. Cel mai eficient a fost considerat sosul de roşii, urmat de roşii şi pizza.

Noile analize efectuate de chimiştii de la Departamentul Agriculturii al SUA au identificat produsele cu cel mai ridicat nivel delycopen. Iată cantitatea de lycopen conţinuta de diverse produse din tomate: o ceaşcă de supă de roşii (27 mg); o jumătate de ceaşcă de sos de roşii (22 mg); două linguri de postă de tomate (21 mg); o jumătate de ceaşcă de sos pentru spaghete (20 mg); trei sferturi de ceaşcă de suc de roşii (20 mg); o roşie de mărime medie coaptă (11 mg); o jumătate de ceaşcă de roşii conservate (11 mg); două linguri de ketchup (5 mg).

De asemenea, există pe piaţă şi suplimente de lycopen.

CONFIRMAREA REMARCABILELOR PUTERI CONTRA ÎMBĂTRÂNIRII ALE PEŞTELUI

Un nou studiu realizat ia Universitatea Seattle din Washington a descoperit că peştele face mai mult decât să protejeze arterele de obturare; el previne şi stopul cardiac mortal — oprirea inimii — cauzat de o fîbrilaţie bruscă sau de contracţii neregulate ale muşchiului inimii. O astfel de oprire apare fără un avertisment legat de vreo boală de inimă şi ucide aproximativ 25 000 de americani pe an. In cadrul unui studiu cuprinzând mai mult de opt sute de oameni, cercetătorii au descoperit că aceia care mâncaseră cantităţi mici de peşte gras, cum ar fi somon, hering sau macrou — chiar şi o porţie pe săptămână — erau cu 50-70% mai puţin predîspuşi la stop cardiac!

In acelaşi timp, un studiu recent realizat la Harvard într-o perioadă de 12 ani a observat că o cantitate mare de peşte pare să nu reducă numărul de cazuri de boli de inimă într-o proporţie mai mare decât cantităţile mici. Implicaţia care decurge de aici este că până şi o cantitate mică de peşte poate asigura o protecţie puternică, iar a mânca mai mult peşte (de exemplu, în fiecare zi) nu aduce un avantaj suplimentar notabil.

Protejează creierul: Potrivit unor noi şi incitante cercetări, untura de peşte pare să fie esenţială în protejarea creierului atât în stadiul de creştere, cât şi în acela al îmbătrânirii. Un

cercetător observa că în creierul bolnavilor de Alzheimer existau niveluri anormal de scăzute de acizi graşi omega-3. „Vechea zicală potrivit căreia peştele este hrana creierului e adevărată", spune cercetătorul Norman Salem Jr,, de la Institutul Naţional împotriva Abuzului de Alcool şi Alcoolismului. El trage concluzia că DHA, un acid gras din componenţa unturii de peşte (cu un nivel ridicat în somon), ajută la contracararea depresiei, a deteriorării creierului de către alcool şi a altor boli ale creierului legate de îmbătrânire. Motivul: studiile arată că DHA din membranele celulelor cerebrale reglează neurotransmiţă- torii, inclusiv vitala serotonină, despre care se ştie că le lipseşte celor suferinzi de depresie sau de alte boli neurologice.

Măreşte *durata de viaţă:* Atunci când dr. Gabriel Fernandes de la Centrul de Ştiinţe ale Sănătăţii al Universităţii San Antonio din Texas a hrănit şoarecii de laborator cu acizii graşi omega-3 conţinuţi în peşte, aceştia au trăit cu 33-50% mai mult decât şoarecii care nu au primit acelaşi tratament. Dar mai impresionantă a fost explicaţia. Dr. Fernandes a descoperit că aceste grăsimi au revigorat producerea a trei enzime cu efect antiîmbătrânire — catalaza, superoxid dis- mutaza şi glutation peroxidaza. Astfel, untura de peşte pare să stimuleze o puternică apărare internă împotriva acţiunii de distrugere a tinereţii desfăşurată de radicalii liberi.

Stopează canceruf: Urmând o dietă bogată în peşte, s-a încetinit cu mai mult de 50% răspândirea cancerului de sân în cazul şoarecilor injectaţi, comparativ cu uleiul de porumb, potrivit testelor efectuate de Fundaţia Americană de Sănătate. De asemenea, tumorile şoarecilor hrăniţi cu untură de peşte aveau două treimi din dimensiunile tumorilor şoarecilor hrăniţi cu ulei de porumb.

CEAIUL E BINE VENIT LA ORICE ORĂ

Un nou studiu japonez, publicat în Britisfi Medica/ Journal, vine cu date suplimentare referitoare la faptul că ceaiul luptă împotriva îmbătrânirii prin protejarea inimii şi arterelor. Dintre 1

371 de bărbaţi de peste 40 de ani, cei care au băut cea mai mare cantitate de ceai verde aveau cele mai scăzute niveluri ale colesterolului total şi trigliceridelor şi cel mai bun raport HDL/LDL. Mai mult, cantitatea de grăsimi oxidate sau periculoase din sânge a scăzut proporţional cu ceaiul băut. De fapt, fumătorii înrăiţi care au băut mai mult de zece ceşcuţe (de tip japonez) de ceai verde zilnic nu aveau mai multe grăsimi oxidate în sânge decât nefumătorii. Asta sugerează că ceaiul neutralizează radi- călii liberi care favorizează obturarea arterelor. Băutorii de ceai verde prezentau mai puţine dovezi ale deteriorării celulelor ficatului, inclusiv depozite de fier mai mici; nivelul ridicat de fier favorizează deteriorarea şi accelerează îmbătrânirea.

Ceaiul verde poate explica de ce bărbaţii asiatici, care fumează mai multe ţigări decât americanii, au o rată mai scăzută a deceselor din cauza cancerului de plămâni. Aceasta este presupunerea lui I. R Lee şi a colegilor săi de îa Administraţia Alimentelor şi Medicamentelor. Ei au descoperit că băutorii de ceai verde din Coreea prezintă în general o rată mai scăzută a deteriorării genetice ale celulelor care determină îmbolnăvirea de cancer (mutaţii ale celulelor), în ciuda faptului că fumează. Fumătorii care beau ceai au aceeaşi frecvenţă scăzută a mutaţiilor ca şi nefumătorii, în timp ce fumătorii care nu beau ceai, ci cafea, prezintă o rată mai ridicată a mutaţiilor celulare care conduc la cancer. Asta înseamnă că antioxidanţii din ceaiul verde contracarează parţial deteriorarea provocată celulelor de fumul de ţigară.

Atunci când experţii spun că ceaiul luptă împotriva îmbătrânirii, se referă la ceaiul adevărat, nu la cel din plante medicinale, şi există noi dovezi în sprijinul acestor afirmaţii. Numeroase teste arată că ceaiul obişnuit■— ceaiul negru sau verde care se găseşte la băcănie — este plin de antioxidanţi. Nu la fel stau lucrurile cu ceaiurile din plante medicinale. în cadrul unei analize recente, cercetătorii britanici de la Colegiul Trinity din Dublin au detectat doar o zecime până la o pătrime tanini (antioxidanţi obişnuiţi) în 39 de sortimente de ceaiuri din plante, comparativ cu ceaiul adevărat. Doar un singur ceai de plante s-a

apropiat: ceaiul de cruşin american (lemn câinesc). Alte ceaiuri de plante cu un conţinut mai ridicat de tanini: mate, mure şi mentă. Menta conţine cam o pătrime din antioxidanţii puternici ai ceaiului obişnuit.

în trecut, ceaiurile de plante medicinale erau considerate mai bune pentru sănătate decât ceaiul obişnuit, însă ştiinţa spune astăzi că acest lucru nu e adevărat. Deşi ceaiul din plante poate oferi anumite beneficii specifice, ceaiul verde şi negru este o băutură cu efecte antiîmbătrânire mult mai cuprinzătoare. Atât ceaiurile decofeinîzate, cât şi cele care conţin cofeină au acelaşi efect antioxidant.**NOI ŞI SURPRINZĂTOARE BINEFACERI OFERITE DE MĂSLINE**

Consumul de ulei de măsline, în loc de alte grăsimi, protejează nu numai arterele, d şi celulele împotriva cancerului, potrivit unui nou raport publicat în *Journal of* tbe National Cancer institute. Cecetătoriî italieni au descoperit că utilizarea zilnică a uleiului de măsline, mai ales la salate, legume şi alte alimente, a scăzut riscul de cancer de plămâni cu 85%, aşa cum a arătat o analiză a dietei persoanelor care aveau sau nu boala. Interesant este că folosirea uleiului de măsline la gătit nu a oferit protecţie împotriva cancerului, probabil din cauza faptului că încălzirea acestuia distruge anumiţi antîoxidanţi, după cum bănuiesc cercetătorii. ^

Şi iată o veste bună legată de măslinele în sine. In mod surprinzător, măslinele conţin niveluri ridicate de antioxidanţi polifeno- lici, similari cu aceia din vinul roşu şi ceai, potrivit noilor teste realizate de dr. Claudîo Galii de la Universitatea din Milano. Dr, Galii consideră că substanţele chimice din măsline sunt „foarte puternice" în detoxifierea colesterolului LDL din sânge, care, în alte condiţii, duce la obturarea arterelor. Un alt avantaj pentru artere: substanţele chimice din măsline, chiar dacă sunt în cantităţi foarte scăzute, ajută la stoparea formării de plăci de aterom, primul pas spre coagularea care declanşează atacuri de cord şî accidente vasculare. Aspirina are un efect similar, de „subţiere a sângelui".

Măslinele negre conţin mai mulţi antioxidanţi decât cele verzi şi numai uleiul extravirgin prezintă cantităţi semnificative

de antioxidanţi, spune dr. Galii. Aceasta este prima dovadă solidă că măslinele simple, ca şi uleiul de măsline, pot lupta împotriva bolilor şi a îmbătrânirii.

VINUL ROŞU *VERSUS* BOLI DE INIMĂ

Deşi un studiu recent, realizat ta Harvard şi care se bucură de o mare publicitate, presupune că orice tip de băutură alcoolică, în cantitate moderată, protejează împotriva bolilor de inimă, dovezile referitoare la vin sunt mai convingătoare. Principatul motiv: vinul, mai ales cel roşu, este băutura alcoolică cu cel mai ridicat nivel de antioxidanţi. Vinul roşu manifestă cea mai mare capacitate de a feri colesterolul LDL de oxidare sau de a obtura arterele.

Puterile antioxidante superioare ale vinului roşu faţă de cel alb au fost recent demonstrate de dr. Edwin Frankel, cercetător chimist la Universitatea Davis din California. El a testat activitatea antioxidantâ a 14 soiuri de vin roşu şi şase de vin alb originare din California. Vinurile roşii conţineau aproape de zece ort mai multe substanţe antioxidante, numite compuşi fenolici, decât vinurile albe. In analizele de laborator ale dr. Frankel, antîoxidanţii vinului roşu au inhibat oxidarea periculoasă a colesterolului LDL între 46 şi 100%, comparativ cu 3-6% în cazul vinului alb.

Mai mult, alte două studii sugerează că vinul alb poate favoriza deteriorarea arterelor. Cercetătorii din Israel au descoperit că vinul alb a determinat o creştere de 34% a oxidării grăsimilor din sânge şi a mărit cu 41 % oxidarea colesterolului LDL. Dimpotrivă, vinul roşu a scăzut oxidarea grăsimilor cu 20% şi pe cea a colesterolului LDL cu 40%.

în mod similar, studiile franceze pe animale au descoperit că activitatea dăunătoare de coagulare a sângelui (formarea de plăci sau aglomerări de lipide) a fost iniţial micşorată de vinul roşu, vinul alb şi alcoolul simplu. Totuşi, 14 ore mai târziu, cercetătorii au detectat „un efect de bumerang" al vinului alb şi al alcoolului. Tendinţa de coagulare a sângelui era în continuare redusă cu 60% în cazul vinului roşu. însă îngroşarea sângelui a crescut cu 46% la băutorii de vin alb şi cu 124% la cei care au

băut alcool simplu.

Totuşi, un anumit tip de vin alb, şampania, este o excepţie; se pare că are un efect antioxidant şi antîcoagulant, spune dr. Serge Renaud, un faimos cercetător guvernamental. El explică: coaja strugurilor, care conţine anfioxidanţii, este lăsată mai multă vreme la macerat pentru obţinerea şampaniei decât în cazul celorlalte tipuri de vin.

La întrebarea dacă alcoolul poate cauza cancer de sân, cercetătorul Matthew R Longnecker de la UCLA răspunde afirmativ. în cadrul unui studiu cuprinzând mai mult de 16 000 de femei, el a descoperit că acelea care au consumat în medie un pahar pe zi toată viaţa şî-au crescut riscul de cancer de sân cu 39%; două pahare pe zi au mărit riscul cu 69%, iar trei pahare pe zi au produs o mărire a riscului de 230%. Totuşi, a existat o excepţie: vinul roşu nu a sporit riscul de cancer de sân, probabil datorită conţinutului ridicat de antioxidanţi, au afirmat cercetătorii.

PERICOLUL ADAOSULUI DE FIER

Există tot mai multe dovezi că excesul de fier. poate accelera îmbătrânirea. Neurologii de la Clinica Universitară din Innsbruck, Austria, au comparat volumul de blocaje ale arterelor carotide în cazul a 847 de bărbaţi şi femei. Au descoperit că depozitele mari de fier (feritină) din ţesuturi reprezentau „unul dintre cei mai puternici indicatori ai îmbolnăvirii arterei carotide", atât în cazul femeilor, cât şi al bărbaţilor cu vârste cuprinse între 40 şi 70 de ani. Cercetătorii austrieci au descoperit o obturare mai extinsă a carotidei la bărbaţi comparativ cu femeile, până după vârsta de 70 de ani — probabil, au spus ei, pentru că bărbaţii au stocat mai mult fier decât femeile care au avut o perioadă menstruaţie.

EXCESUL DE ZAHĂR NE AMĂRĂŞTE VIATA

Excesul de zahăr vă poate îmbătrâni şi vă poate scurta viata, potrivit unor noi studii pe animale realizate de Roger B. McDonald şi colegii săi de la Universitatea Davis din California. în cadrul unei serii recente de experimente, ei au descoperit că şobolanii cărora li s-a permis să mănânce atâta zahăr tos cât au vrut au înregistrat decese timpurii. Şobolanii cărora li s-a permis doar 60% au trăit cu 35% mai mult decât cei care nu au avut restricţii. O explicaţie poate fi aceea că şobolanii care au trăit mai mult au mâncat mult mai puţine calorii; reducerea caloriilor este cu siguranjă o metodă de a prelungi supravieţuirea la animale, dar asta nu a fost tot. Zahărul a avut un potenţial letal mai mare, raportat la acelaşi nivel caloric, decât car- bohidratii de amidon. Şobolanii care au mâncat un număr egal de calorii din amidon, aşa cum se găseşte acesta în pâine şi cereale, au depăşit cu 20% durata de viaţă a celor care au consumat zahăr în exces. Cercetătorii au tras concluzia că excesul de zahăr dâ naştere în cele din urmă unor substanţe chimice bogate în radicali liberi care dau peste cap proteinele şi

accelerează procesul de îmbătrânire, conducând la boli şi moarte prematură. Cercetătorii spun că aceleaşi modificări biochimice dăunătoare suferite dp animatele de laborator au loc şi în cazul oamenilor.

'UNDC GâSlM SIIPIIMCNTC flIIMCNTARC CONTRA ÎMBftTRRNIRII

O observaţie persona/â a autoarei

după ce această carte a fost publicată prima dată în 1995, am fost asaltată de întrebări legate de cele mai bune mărci şi tipuri de suplimente, unde anume se pot găsi şi cât costă. Răspunsurile sunt importante, deoarece în miezul eforturilor de a încetini îmbătrânirea se află un set specific de vitamine, minerale şi alte substanţe cu un astfel de efect.

în esenţă, există două abordări: puteţi cumpăra multivitamine şi minerale cu o formulă standard, iar apoi adăugaţi alte vitamine, minerale şi plante medicinale în doze ridicate. Asta poate funcţiona în cazul unor persoane. Dacă sunteţi un cumpărător grijuliu, puteţi găsi suplimentele şi dozele potrivite la preţul rezonabil de aproximativ un dolar pe zi. Pentru unii, neajunsul constă în faptul că trebuie să ia atât de multe pastile zilnic—■ cel puţin zece şi, în mod ideal, în mai multe doze, 15 sau chiar mai multe.

Mai puteţi lua multivitamine şi minerale care combină diferite substanţe nutritive recomandate de experţi într-o singură formulă. Câţiva compuşi mulţi nutritivi sunt foarte buni, cel puţin până acum. S-ar putea să le lipsească anumite

elemente, cum ar fi coenzima Q-10, sau să aibă o concentraţie mai mică decât cea ideală in cazul altor agenţi cu efect antiîmbătrânire. De asemenea, mulţi nu sunt disponibili pe pieţele de desfacere tradiţionale şi pot fi foarte scumpi, ajungând la trei dolari pe zi sau aproximativ 100 de dolari pe lună pentru formula completă.

Din păcate, Selectarea şi administrarea suplimentelor poate fi atât de confuză, neconvenabilă şi uneori costisitoare, încât unii cititori au devenit descurajaţi după câteva săptămâni sau luni.Ca urmare, o formulă pentru un supliment nutritiv de tipul celor recomandate în această carte este acum în curs de elaborare. Ea reflectă descoperirile cercetărilor şi recomandările prezentate aici. Este suplimentul zilnic pe care eu însămi îl găsesc uşor de luat. Include tot ceea ce adulţii, în special cei de peste 40 de ani, au nevoie într-un singur supliment care să acopere toată gama de efecte antiîmbătrânire. Formula va fi schimbată la nevoie, pentru a reflecta ultimeie descoperiri legate de îmbătrânire şi de bolile care o însoţesc. Costul iniţial nu depăşeşte un dolar pe zi sau 30 de dolari pentru necesarul lunar.

O parte a veniturilor provenite din vânzarea noii formule este destinată cercetării asupra îmbătrânirii; vor fi donate fonduri Asociaţiei Americane a îmbătrânirii, un grup ştiinţific de vârf în studiul aspectelor biomedicale legate de îmbătrânire, şi altor grupuri corespunzătoare din viitor.

Cititorii cu anumite probleme de sănătate (inclusiv femeile însărcinate}
sau care urmează tratamente medicamentoase sunt sfătuiţi să ceară
avizul medicului înainte de a lua suplimente recomandate în această
carte. Acestea sunt recomandate doar adulţilor, nu şi copiilor. Autoarea
şi editorul îşi declină în mod expres responsabilitatea pentru orice efecte
adverse rezultate din folosirea suplimentelor recomandate
aici.**C U P R I N S**

Editor: GRIGQRE ARSENE
CURTEA VECHE PUBUSHING
str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel: {021)222 57 26, (021)222 47 65
redacţie: 0744 55 47 63
fax: (021)223 16 88
distribuţie: (021)222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Jr; î,-’ ; ■; V.-VH-: •??. v iî1"

teşi

1S8S8

■. ■'rv JJ :2u- IJU. i'Oi;-iii-îs -i,vv. i*-. A j-itii ^ ,-i

KEâimasasaaa^asaâ*»

o colecţie

JURNALUL NAŢIONAL

